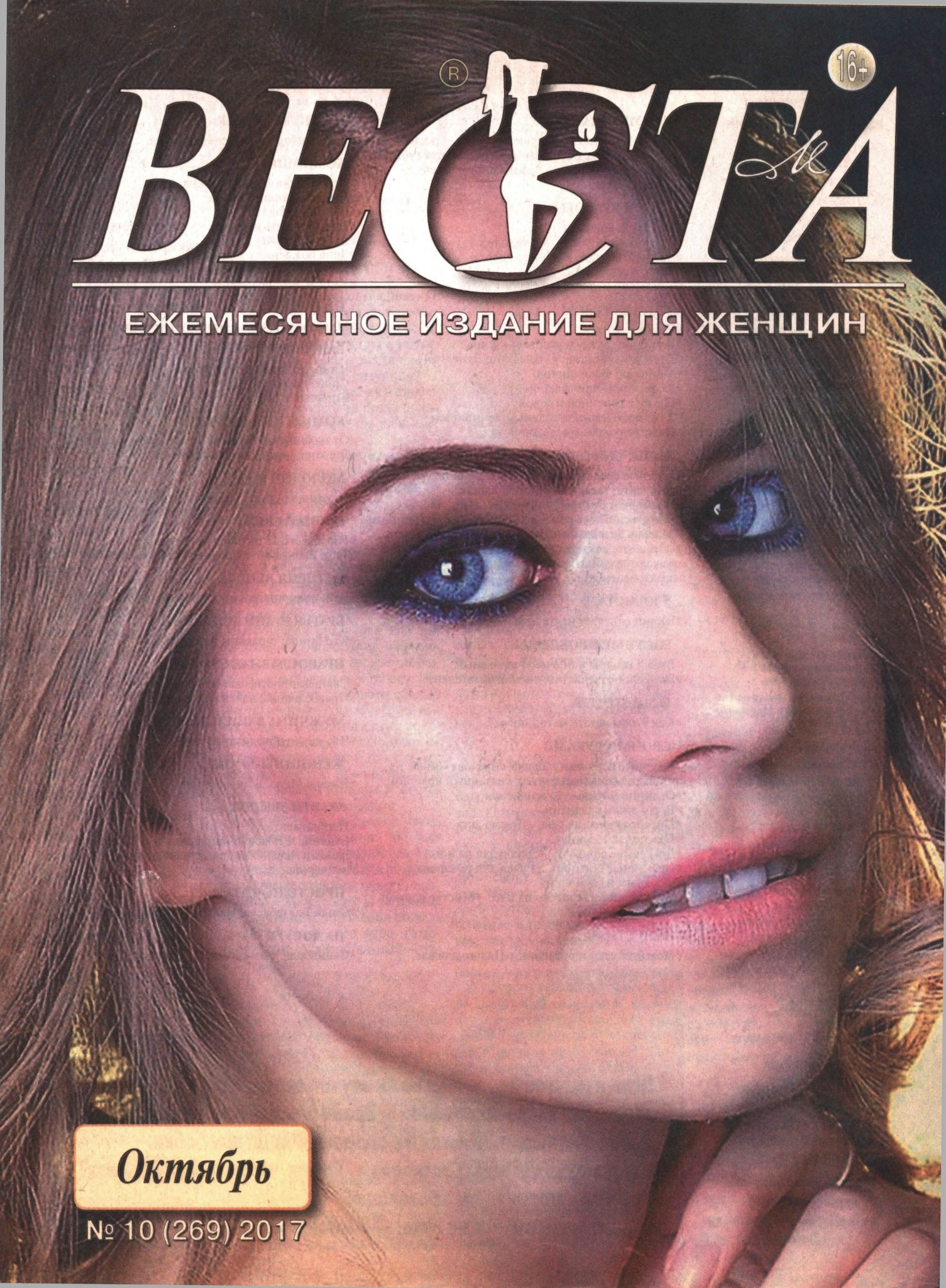




ВЕЩА[®] *Stella*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (269) 2017

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15.05.1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 сентября 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 сентября 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 3247.

Тираж 247000 экз.

Тираж 455900 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ольга
г. Волжск

КОСМЕТИКА

- Новости макияжа грядущего сезона — осень-зима. ● Танцуйте от проблем. ● Пилинг для губ. ● Маскируем «злodeя». ● Молодой румянец. ● Цветная база.

САЛОН КРАСОТЫ

- Коса «наоборот».
- Бизнес-леди. ● Локоны надолго.
- Любительницам высокого хвоста.
- Для гладких волос.
- Три маски для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Начните с пяти.
- Достаньте пятку и уберите «ушки».
- Если устали глаза. ● Массаж по Луне.
- Маникюр для медиков.
- Кофе утром или вечером?
- Прыщ с горчицей и серой.
- Для «проблемных» путешественников.
- Навстречу красоте и здоровью.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении диабета, радикулита, гастрита, судорог, кашля.
- Насморк, гайморит, глухота и... лук.
- «Не стесняйтесь собирать каштаны».
- Зеленая аптека: фенхель, или волошский укроп.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Время хандры или очей очарованье?
- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Как утром встать «с той ноги»?

СВОИМИ РУКАМИ

- Ажурные перчатки и шарф-снуд, связанные на спицах, и объемный свитер, связанный крючком.
- Осенние мотивы. ● Утепляемся!
- Всего лишь палантин.
- Преображение шарфа. ● Три из двух.
- Браслет за 15 минут.
- Домашние сапожки. ● Декор для пальто.
- Нескучные ботинки. ● Ручка для телефона.
- «Рюкзак» из сумочки.
- Супержилет из старого пальто. ● Мистер карман.
- Новинка сезона.

ВАШ СТИЛЬ

- Новые блузки и рубашки. ● Пальто для вас.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 рецептов замечательных блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Почти равноценная замена.
- Удаляем жирные пятна.
- Блинные роллы.
- Как улучшить выпечку.
- Дышит глубже.
- День рождения с шарами.
- Корзиночки в форме для кексов.
- Квадратные пельмени.

ИНТЕРЬЕР

- Максимум места — минимум пространства.

ВАШ САД

- Чтобы деревья не подмерзли.
- Снова посевная?
- Спрячьте пилы!

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- От маленького семечка до прекрасного цветка.
- Ловкость рук и плотная клеенка.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Утренняя рутина. ● Вместо манежа.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Тест. Вы живете в прошлом или в будущем?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Чай: покоривший пространство и время.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Кто лучше: тараканы или муравьи?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Что ему необходимо в браке.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Эдуард Мане: в тандеме муз.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Неродные...
- Сталина и Власика наградили человеческими образами Леван Мсхиладзе и Константин Милованов.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ольга Балтабаева. Неизбежность удачи.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Деньги и... любовь. ● Можно ли научиться глупости?
- «Королеве вход воспрещен!» ● Время рождения имеет значение?
- И угол дом красит. ● А как же аромат? ● Бешенные бабки.
- И сердце скажет вам «Спасибо!». ● Хотите, чтобы он вас услышал?
- Прыжок в сторону — не провокация.
- Судьба, начертанная на руке. ● И многое другое.

КАК УТРОМ ВСТАТЬ «С ТОЙ НОГИ»?

Утро рабочего дня — это всегда испытание для психики. Редко кто встает по утрам с удовольствием, чаще с раздражением. Именно оно и определяет настроение всего дня. Будет он удачным или провальным, зависит от того, какие эмоции вы получите с утра. А откуда их взять? Благотворное влияние на психику и мозг оказывают свет, звук, цвет, запах, температура, прикосновение... При этом у каждого человека своя любимая мера громкости звука, яркости изображения, силы запаха. И кому-то важнее и приятнее звуки, кому-то — цвета и краски, а кто-то не может жить, не понюхав и не пощупав всего, что его окружает. Каждый человек воспринимает внешний мир преимущественно одним из трех способов: зрительно (визуал), посредством слуха (аудиал) или через осязание и обоняние (кинестетик). И если он с утра получает приятные эмоции именно тем способом, который ему ближе по восприятию, весь день потом у него идет как по маслу.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП

Вы не знаете, какое восприятие ближе вам? Представьте себе, что вы гуляете по красивой осенней аллее парка, и вдруг начинается дождь. Какие ассоциации вызывает у вас эта ситуация?

● Асфальт блестит как стекло, разноцветные листья стали более яркими и как будто глянцевыми? Вы — визуал.

● Парк наполнился тихим шорохом, как будто деревья начали разговор между собой. Он время от времени прерывается звуком упавших с листьев тяжелых капель? Вы — аудиал.

● Дождь усилил приятный запах прелой осенней листвы, но он попадает за шиворот, отчего становится холодно и щекотно? Вы — кинестетик.

Вы увидели сразу две или три картинки? Попробуйте присмотреться к тому, как вы жестикулируете, прислушаться к голосу. Визуалы во время разговора обычно жестикулируют, поднимая руки выше плеч и говорят высоким голосом, аудиалы редко поднимают их выше уровня груди, и голос у них средней высоты, а кинестетики и говорят низким голосом, и жестикулируют на уровне живота.

Если вы так и не смогли четко определить, какой у вас тип восприятия, не расстраивайтесь. Некоторые задействуют для общения с миром все органы чувств, возможно, и вы из таких. И тогда вам придется искать для себя способ провести идеальное утро самостоятельно. А для остальных — наши советы.

ВИЗУАЛУ

лучше начать день с приятных зрительных образов. Если вас что-то угнетает или раздражает в комнате, например, цвет или рисунок обоев, но ремонт вы пока делать не собираетесь, повесьте на стену напротив кровати картину, панно или просто фотографию, связанную с приятными воспоминаниями.

А вот громкую музыку с утра лучше не включайте.

Чтобы зарядка по утрам не казалась тяжелой обязанностью, делайте ее у окна, из которого открыва-

ется самый красивый вид. Можно заниматься у зеркала, надев костюм любимого цвета, но только в том случае, если вы довольны своей фигурой и занимаетесь ради бодрости и поддержания формы.

Перед уходом из дома наведите порядок, иначе по возвращении вас ждет испорченное настроение, а чувство усталости только усилится.

На остановке не смотрите постоянно в ту сторону, откуда должен приехать ваш транспорт, а переключайте внимание на что-нибудь другое: смотрите на небо, проходящих мимо людей, проезжающие машины.

АУДИАЛУ

нужно с утра услышать как можно больше приятных бодрящих звуков. Хотите ощутить, как просыпается природа и город? Откройте окно и слушайте. Нужно больше ритма, чтобы окончательно разбудить себя? Включите приятную вам музыку. Старайтесь не слушать с утра новостные передачи по радио и телевидению. Их ведущие последнее время так и норовят вывалить на слушателей побольше негатива с утра пораньше.

У каждого человека есть свой персональный темпоритм, общий для всех его внутренних органов. Именно он определяет, какую музыку человек предпочитает: быструю или медленную. А музыка, в свою очередь, может ненадолго изменить ваш внутренний темп: подстегнуть его или замедлить. Помните об этом, подбирая мелодии для утра, они должны дать вам энергетический заряд и в то же время не мешать обдумывать задачи предстоящего дня. Захочется под бодрящую музыку подвигаться, не отказывайте себе в удовольствии.



КИНЕСТЕТИКУ

утром нужен физический комфорт. Проснувшись, не спешите вскакивать с постели, сначала хорошенько потянитесь, потом полежите в постели еще пару минут, иначе днем вы будете чувствовать себя уставшей и разбитой. Затем разомнитесь, подвигайтесь, примите душ.

Обычно кинестетики ленятся делать зарядку, хотя потребность в движении у них очень высока, поэтому вам лучше заменить зарядку танцами под ритмичную музыку. Но не доводите себя до изнеможения. Физический дискомфорт (боль в мышцах, головокружение, вялость и т. п.) надолго отобьет у вас желание работать над фигурой.

Отведите для завтрака достаточно времени, чтобы спокойно посидеть, выпить кофе, съесть что-то вкусное и ароматное, насладиться запахом и вкусом любимой еды. Кинестетиков еда успокаивает, поэтому они склонны заедать неприятности.

Особенно важно так организовать свои утренние дела, чтобы не спешить и при этом не опаздывать на работу. И вообще старайтесь не планировать на утро важные встречи и дела, связанные с общением, потому что любой сбой привычного утреннего распорядка делает кинестетиков не самыми приятными собеседниками.

Надеемся, что наши советы помогут вам легко просыпаться, встречать утро и проводить весь последующий день исключительно с приятными эмоциями. Удачного вам утра!



НАВСТРЕЧУ КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ

С годами далеко не каждая из нас может быть удовлетворена своим весом и состоянием здоровья. К сожалению, изменение рациона в сторону значительного употребления полуфабрикатов и сидячий образ жизни приводят к тому, что мы неизбежно набираем лишний вес. И тогда от нас уходят красота и здоровье, ведь избыточные килограммы «отбирают» у нас сердце, работающее без сбоев, ноги, легко идущие на любое расстояние, и спину, помогающую держать гордую осанку.

В мире существует множество диет, но все они предполагают строгие ограничения в еде, а поскольку голод — это базовое человеческое чувство, то вместе с едой из жизни уходит счастье. Поэтому мы предлагаем сделать всего три шага в сторону красоты и здоровья.

ОТ ОДНОГО ДО ПЯТИ

Именно столько килограммов лишнего веса можно сбросить легко и быстро, соблюдая самые простые правила. Столько ненужных килограммов мы обычно получаем при незначительных погрешностях в еде и образе жизни, например, заедая проблемы на работе и в личной жизни, не заставляя себя активно двигаться. Именно столько же лишнего веса остается после того, как женщина перестает кормить ребенка грудью. Справиться с таким излишком нетрудно.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ

Сколько бы килограммов вы ни старались сбросить, всегда помните основной принцип похудения: сжигать больше калорий, чем получаете с едой и питьем. Добиться этого, а главное, надолго закрепить результат, можно, выполняя следующие правила:

- худейте постепенно, не гонитесь за результатом
- постепенно меняйте пищевые привычки и пристрастия
- не забывайте о регулярной физической нагрузке.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Итак, вам надо сбросить всего 1-2 кг. Проанализируйте, как вы набрали этот вес? С удовольствием съедаете булочку или пирожное на работе во время перекуса? В ящике вашего рабочего стола всегда лежит шоколадка

на всякий случай? Обед, состоящий из случайно купленного готового блюда, а полноценная еда — на ужин? Физическая нагрузка — уборка в выходные дни и мытье посуды?

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Чтобы сбросить пару лишних килограммов, достаточно немного изменить рацион и прекратить бездумное поглощение шоколадок, чипсов и прочей съестной шелухи — как на работе, так и дома (сидя вечером у телевизора или компьютера). Вы напрасно недооцениваете роль правильного перекуса. Попробуйте записывать все, что вы съедаете за день, кроме нормальной еды, и увидите, как много лишних калорий вы получаете с едой случайной. Скажите «нет» кусочничеству, и 1 кг веса уйдет сам. А чтобы он не вернулся, пусть рабочее место будет только рабочим, а местом принятия пищи дома — кухня или столовая, но никак не диван перед телевизором.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

Итак, ваша цель — сбросить 3 лишних килограмма. Столько обычно набирают женщины, которые принимают противозачаточные таблетки, не представляя своей жизни без сладкого и совсем не дружат с физкультурой.

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Хотите достичь цели — скорректируйте свой рацион так, чтобы в нем было как можно меньше сладкого, а если никак не можете без него обойтись, то позволяйте себе полакомиться совсем чуть-чуть и только в первой половине дня.

От пирожных, молочного шоколада и газированных напитков лучше отказаться вообще. Не можете

обойтись без волшебных пузырьков? Замените сладкую газировку на минеральную воду с добавлением ломтиков лимона или апельсина.

Обращайте внимание на размер порций. Достаточно сократить количество съедаемого и сбросит вес, не отказывая себе в любимых блюдах. И помните: одновременно с сокращением порций, количества сладкого и жирного необходимо наращивать физические нагрузки.

ФОРСМАЖОР

Справиться с 5 лишними килограммами тоже можно, просто для этого потребуются чуть больше времени и усилий.

Обычно лишний вес в 5 килограммов набирают те, кто резко бросил курить, молодые мамы, недавно вышедшие замуж женщины, у которых возросла калорийность блюд, которые они теперь едят вместе с мужем, те, кто переживал личную драму в компании с вкусеньким и сладеньким.

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Чтобы сбросить 5 кг, потребуются сила воли, дисциплина и терпение. Способа быстро избавиться от такого лишнего веса не существует. Потребуются недели, а возможно, и месяцы ограничений и тренировок.

Иэто может ввести в уныние самых стойких. Придется значительно сократить порции, строго следить за тем, что и сколько вы едите, лучше вообще записывать все в блокнот, чтобы потом можно



было проанализировать и решить, какие именно блюда надо заменить едой с низкой калорийностью, чтобы вас не мучило чувство голода постоянно. И физические упражнения или занятия спортом нужны пусть и непродолжительные (30–45 минут), но ежедневные, с редкими перерывами (не более, чем на один день).

НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ С МАКСИМАЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Обычно при соблюдении правильного рациона и наличии обязательных минимальных физических нагрузок 1 кг можно сбросить за неделю, 3 кг — примерно за месяц, а 5 — за два месяца. Готовы? Тогда дело за нагрузками.

Все, кто когда-либо худел, скажут, что не так трудно сбросить вес, как его удерживать. Пока в теле есть лишний жир, а он отлично соседствует с нормальным весом, сохранить достижения будет трудно. Такое впечатление, что молекулы жира притягивают себе подобных. А вот крепкие мышцы сложнее обрастают жиром. Поэтому при похудении даже на 1 кг нельзя останавливаться, а продолжать путь к здоровью и красоте, заменяя в своем организме ненужный ему жир на необходимые мышцы.

Самый простой способ достичь результата — обязательно делать ежедневную утреннюю или вечернюю зарядку, а три раза в неделю — с добавлением отягощения. Отлично подойдут гантели. При достаточном их весе и интенсивности упражнений уже через месяц уйдет килограмм жира, а на его месте появится килограмм мышечной ткани. Да, ваш вес не изменится, но объемы станут меньше, а фигура изящнее.

УЙДИТЕ ОТ ЛИШНЕГО

Второй способ — найти для себя подходящую аэробную физическую нагрузку и честно тренироваться не менее трех раз в неделю.

Эти занятия заставят активнее работать ваши легкие и сердце. Не думайте, что аэробика — это исключительно занятия в зале. К аэробным нагрузкам относятся и плавание, и бег, и езда на велосипеде, и ходьба. Это самый простой и дешевый вид нагрузки. При спортивной ходьбе в минуту сжигается 6 калорий, если идти по ровной дорожке в парке, и в два раза больше, если по пересеченной местности: в гору и с горы.

Спортивная ходьба отличается от обычной прогулки скоростью. Вам надо дать себе такую нагрузку, чтобы ваш пульс значительно участился. До каких именно значений, определите по таблице. Если пульс будет ниже необходимо-

го, значит, нагрузка слишком мала и результата от ходьбы придется ждать долго. Если пульс слишком высокий, вы перегружаете сердце — надо сбавить темп. Именно поэтому за пульсом необходимо следить постоянно, желательно, с помощью пульсометра. Тем, кто проявит энтузиазм и будет ходить каждый день, следует помнить, что два дня в неделю надо ходить с меньшей нагрузкой, давая сердцу отдохнуть. Время от времени делайте разминку для верхней части тела, выполняя несколько махов руками и поворотов в стороны.

Прислушивайтесь к своему организму: если вы привыкли к нагрузке, ее можно увеличить. И, наоборот, если вы устаете, а после тренировки чувствуете себя не бодрой, а разбитой, нагрузку стоит уменьшить. Если вы немного задыхаетесь, но при этом чувствуете себя прекрасно, значит, нагрузка выбрана верно. Вы должны прилагать усилия, но не настолько, чтобы, задохнувшись, не суметь перебраться парой фраз с шагающей рядом подругой.

Видимые результаты от ходьбы появляются обычно через полтора месяца.

ПРАВИЛА ДЛЯ ХОДОКОВ

- Тренируйтесь подальше от оживленных трасс.
- Поддерживайте правильную осанку: плечи развернуты назад, грудная клетка приподнята. Представьте себе, что вы становитесь выше, затем напрягите мышцы живота и с пятки начните энергично шагать.
- Длину шага и скорость ходьбы увеличивайте постепенно, не переусердствуйте.
- Всегда берите с собой бутылочку с водой, отпивайте время от времени по глотку. По возвращении домой обязательно выпейте воды или съешьте что-нибудь из фруктов.
- С каждым днем увеличивайте длительность прогулки и длину маршрута.

ПУЛЬС ПО ВОЗРАСТУ

Возраст	Допустимая частота пульса при тренировках или ходьбе	
	минимум	максимум
20	120	160
25	117	156
30	114	152
35	111	148
40	108	144
45	105	140
50	102	136
55	99	132
60	96	128

АРГУМЕНТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ И СОМНЕВАЮЩИХСЯ

Если, прочитав все вышеизложенное, вы решите, что вам на такие усилия не хватит «пороху», разбейте тренировку на несколько занятий по 15 минут. Начинайте день с установкой провести его активно. Часть нагрузок вы сможете выполнить с утра, если будете садиться в транспорт не на своей остановке, а через одну или две. Купите шагомер, пусть он отсчитывает необходимые для результата 4 тысячи шагов.

Еще лучше, если вы будете заниматься в компании с мужем или подругой. Будет кому поддержать вас в трудную минуту, с кем поделиться радостью достигнутых результатов, с кем помечтать о том, как прекрасно вы будете выглядеть, а главной — от скольких болезней избавитесь.

Подготовила
Валентина
ЖИЛИНА





КОСА «НАОБОРОТ»

Простая и оригинальная прическа, которую можно сделать «на бегу»: заплести косу «наоборот» — под подбородком, как показано на фото, расширить пальцами пряди, а затем перевернуть косу назад. Дополнительный плюс прически в том, что не нужно стараться сделать ее аккуратной. Небрежно выбившиеся пряди сделают ее еще более стильной и актуальной.



БИЗНЕС-ЛЕДИ

Элегантная прическа прекрасно подойдет для офиса и деловых мероприятий.

Для начала хорошенько выпрямите волосы, причешите их «волосок к волоску» и сбрызните лаком.

Соберите волосы в низкий хвост на затылке и закрепите резинкой в цвет волос.

Слегка скрутите волосы жгутом и уложите, как показано на фото. Сверху приколите полукруглой заколкой. Кончики волос сбрызните лаком и направьте вверх.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ЛОКОНЫ НАДОЛГО

Обычно при накручивании прядей с помощью стайлера многие начинают с кончиков волос, но тогда самая тяжелая, средняя часть локона прогревается слабее всего. Начните накручивать волосы с середины пряди, и вы получите двойную пользу: локоны будут держаться дольше, а кончики волос меньше пострадают от высокой температуры.





ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ ВЫСОКОГО ХВОСТА

Часто обладательницы длинных густых волос предпочитают завязывать высокий хвост ближе ко лбу, тогда волосы красиво рассыпаются и обрамляют лицо. Но для такого хвоста приходится опускать вниз голову и зачесывать все волосы вперед, то есть, против их роста. От такого обращения с волосами кожа головы начинает сначала чесаться, а потом и болеть.

Предлагаем разделить волосы на два хвоста, проведя косые проборы за ушами и до области на 5 см ниже макушки. Из передней теменной части волос соберите высокий хвост. Из оставшейся (затылочной) соберите второй хвост. Следите, чтобы нижний хвост находился строго под верхним.

При таком способе формирования хвост получается пышнее и длиннее.



ДЛЯ ГЛАДКИХ ВОЛОС

Если у вас пушистые волосы, а вы любите гладкие прически и хотите, чтобы ни один волосок не торчал, можно добиться абсолютной гладкости, задействовав старую зубную щетку.

Нанесите на волосы разглаживающий спрей или несмываемый кондиционер и пригладьте волосы зубной щеткой. Ее тонкие густые ворсинки распределят средство по всей поверхности волос и помогут создать безупречную гладкость.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Осень богата дарами, полезными для роста и лечения волос. Не пропустите это время.

МАСКА ОТ ПЕРХОТИ

Разморозьте и превратите в пюре по 2 ст. ложки замороженных ягод рябины и облепихи, добавьте 2 ст. ложки нежирной сметаны и перемешайте. Нанесите массу на сухие волосы, предварительно втерев в кожу головы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него — махровым полотенцем. Через 30 минут вымойте голову с шампунем.

МАСКА ОТ ИЗЛИШНЕЙ ЖИРНОСТИ ВОЛОС

Вырежьте из плода айвы семенную коробочку с прилегающей мякотью, залейте ее 1 стаканом холодной воды и на слабом огне доведите до кипения. Дайте отвару остыть, процедите и ватным тампоном втирайте его в кожу головы и корни чистых волос 2 раза в неделю. Отвар можно не смывать.

Оставшееся средство храните в холодильнике. Перед употреблением достаньте его из холодильника, чтобы он согрелся до комнатной температуры, или слегка подогрейте.



МАСКА ОТ СЕКУЩИХСЯ КОНЧИКОВ

Смешайте по 1 ст. ложке пюре из ягод облепихи (можно размороженных), льняного масла и размолотых в муку овсяных хлопьев. Нанесите маску на сухие волосы от середины до кончиков. Соберите волосы наверх, закрепите и наденьте шапочку для душа. Через 40 минут вымойте голову с шампунем.

Подготовила Галина УШАКОВА



ДОСТАНЬТЕ ПЯТКУ И УБЕРИТЕ «УШКИ»

Каждая девушка и женщина мечтает о красивой аккуратной попе. Поэтому многих огорчает наличие жировых отложений по бокам в верхней части ягодиц, которые превращают попку в ушастого чебурашку. Жир в этом месте убрать не проще, чем «галифе» в верхней части бедер. Залог успеха — исключительно в регулярности выполнения несложного упражнения.

Повторяйте его в течение 5 минут с перерывом в 20 секунд. Старайтесь каждый день увеличивать время выполнения упражнения.

Лягте на спину, согните ноги к коленям под углом в 45°, поставив стопы на пол. Приподнимая верхнюю часть туловища, старайтесь дотянуться сначала правой рукой до правой пятки, затем левой рукой до левой пятки.

БОНУС! Упражнение не только убирает «ушки», но и тренирует мышцы верхней части живота.



МАССАЖ ПО ЛУНЕ

Древние почти все свои действия соотносили с фазой Луны и ее положением на небосводе. Не является исключением и массаж. Когда-то он был обыденной ежедневной процедурой, поэтому наши дальние предки заметили прямую связь

эффективности того или иного массажа с положением Луны.

Современные массажисты, которые знают об этой связи и используют ее в своей работе, утверждают, что массаж, выполненный в правильное время, в несколько раз эффективнее.

● Идеальное время для любого массажа — дни, когда Луна в Близнецах. Тогда обычный массаж способен творить чудеса и справиться с застоем и напряжением в мышцах, которые мучили вас долгие годы.

● Расслабляющий, снимающий судороги, выводящий токсины общий массаж, как и массаж рефлекторных зон стоп, лучше проводить при убывающей Луне, а восстанавливающий и укрепляющий — при растущей.

● Для снятия длительных болевых блокад массаж лучше делать в то время, когда Луна находится в земных знаках (Телец, Дева, Козерог), а антицеллюлитный лимфодренажный массаж — при убывающей Луне в знаках Воды (Рак, Скорпион, Рыбы). В это время все жидкости, в том числе и находящиеся в организме, легче привести в движение.

● Все знают, насколько полезен массаж или самомассаж рефлекторных зон стоп, где находятся проекции всех внутренних органов и систем. Его лучше всего проводить в дни, когда Луна в Рыбах. Он будет максимально эффективным, но очень болезненным, так как в это время резко повышается чувствительность, и это следует учитывать.

● Массаж, призванный поддержать ослабленные почки и мочевой пузырь, стимулировать их работу, следует делать, когда Луна в Весах и Скорпионе, а «проблемную» голову лучше массировать, когда Луна в Овне.

Определить фазу Луны и знак зодиака, в котором она находится в тот или иной день, можно по лунному календарю.



НАЧНИТЕ С ПЯТИ

Вам портит настроение ваш отвисший животик, и вы хотели бы видеть на этом месте твердый пресс с кубиками? Тогда внимательно изучите рисунок.

Всего 4 упражнения помогут вам воплотить мечту. Начните с трех подходов и пяти повторов каждого упражнения. Если все пойдет хорошо, то, как только мышцы перестанут болеть, на следующий же день увеличьте количество повторов на 1. И так каждый день или хотя бы через день.

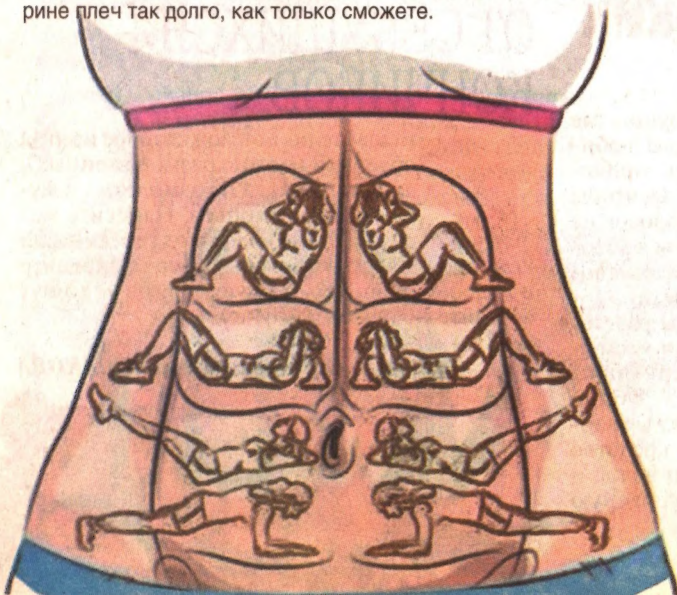
Хотите быстрее достичь результата? Выполняйте упражнения утром и вечером, ведь даже 3 подхода отнимают всего несколько минут.

Упражнение 1. Из положения лежа на спине согните ноги в коленях и слегка их приподнимите. Руки положите на затылок и поднимайте верхнюю часть туловища, поворачивая корпус и стараясь дотронуться левым локтем до правого колена, а правым — до левого.

Упражнение 2. Лягте на пол, ноги согните в коленях и поставьте на пол. Руки положите на затылок. Поднимайте корпус, отрывая его от пола на максимальную высоту.

Упражнение 3. Лягте на пол. Положите руки на затылок. Поднимайте ноги под углом в 45° и покачивайте ими вверх-вниз с небольшой амплитудой, стараясь держать прямые ноги вместе.

Упражнение 4. Удерживайте туловище в положении «планка», опираясь на носки ног и согнутые в локтях руки, поставленные на ширине плеч так долго, как только сможете.

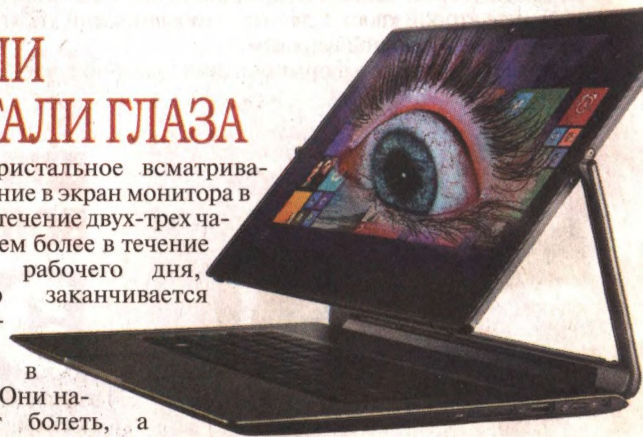


ЕСЛИ УСТАЛИ ГЛАЗА

Пристальное всматривание в экран монитора в течение двух-трех часов, а тем более в течение целого рабочего дня, обычно заканчивается ощущением песка в глазах. Они начинают болеть, а острота зрения снижается.

Конечно, можно держать под рукой специальные капли, а можно прибегнуть к релакс-гимнастике.

Напрягите мышцы лица и глаз, задержитесь в таком положении 2-3 секунды, а затем полностью расслабьте лицо. Повторите 10-15 раз. Почувствовав через какое-то время, что глаза опять стали уставать, повторите упражнения. Не доводите себя до сильной усталости. Идеальный способ позаботиться о своих глазах — устраивать такую релаксацию через каждый час.



МАНИКЮР ДЛЯ МЕДИКОВ

«Удел многих медиков — коротко обрезанные ногти, отсутствие лака и при этом — всегда ухоженные руки. Поэтому я перепробовала много средств, чтобы добиться ухоженной кутикулы и кожи на руках. В результате у меня получилось нечто среднее между скрабом и маской для кожи рук.

Хочу поделиться рецептом со всеми, кто хочет правильно ухаживать за руками.

Смешайте по 1 ч. ложке коричневого сахара и масла виноградных косточек, добавьте 5 капель ванильного экстракта, 2 капли масла лаванды, 1 каплю масла сандалового дерева, перемешайте

и опустите в смесь пальцы одной руки, подержите 2

минуты, хорошенько вотрите

смесь в кутикулы и кожу

на суставах пальцев, смойте

смесь с кожи водой без

мыла и повторите со второй

рукой. Дайте коже высохнуть и

нанесите крем для рук. Средство можно

использовать всем, кто хочет иметь ухоженные руки, только

надо помнить, что сразу после такой маски-скраба лак на ногти

будет ложиться плохо и не будет держаться — слишком много

масла. Поэтому лаком ногти лучше покрыть на следующий

день». Елена, 37.

КОФЕ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

Почему кого-то бодрит утренний кофе, а кого-то вечерний?

Ученые провели эксперимент и установили, что кофеин, как всякое химическое вещество, имеющее лекарственный эффект, действует на разных людей по-разному.

ЭКСТРАВЕРТУ утренний кофе придает бодрости, активности и готовности если не к подвигам, то к продуктивной работе. А чашка кофе вечером превращает его в неупокоенного зомби, который, как медведь-шатун, бродит по квартире, не в состоянии ни заснуть, ни заняться делом.

ИНТРОВЕРТА, и без того недовольного по утрам всем на свете, кофе

делает еще более раздражительным и «колючим». Зато чашка вечернего кофе прибавляет сил и дает возможность продуктивно бодрствовать сколько нужно.

Если вы относите себя к интровертам, лучше не пейте по утрам кофе или чай, в котором тоже много кофеина, а переходите на сок и молочные продукты. Так вы сэкономите нервы себе и окружающим.



ПРЫЩИ С ГОРЧИЦЕЙ И СЕРОЙ

Как только я меняю летнюю одежду на теплую шерстяную, на спине, плечах и даже в области декольте у меня начинают вылезать единичные, но очень болезненные прыщи. Я уже извела целое состояние на кремы и мази. Помогает, но ненадолго. Вдруг есть какое-то народное средство, менее затратное?

Все знают, что горчица обладает сильным антибактериальным эффектом, но мало кто знает, что она помогает бороться с прыщами.

Разведите порошок горчицы водой до состояния пасты и ватной палочкой сами или с чьей-то помощью аккуратно нанесите пасту на каждый прыщ, дайте горчице высохнуть, а затем смойте ее теплой водой. Горчица как будто растворяет прыщи, не давая им вылезти на поверхность.

Если горчица вызывает у Вас аллергию, используйте другое, тоже простое средство. Смочите слюной серную головку спички и зарисуйте ею прыщик, чтобы на его месте получилось коричневое пятнышко, оставьте серу на коже на ночь, а затем смойте.

ВНИМАНИЕ! Оба средства можно использовать и для избавления от прыщей на лице. Горчицу используйте с осторожностью.



ДЛЯ «ПРОБЛЕМНЫХ» ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Если даже поездка из конца в конец города для вас проблема, и вы начинаете страдать морской болезнью уже через пару остановок, вам поможет очень простое средство.

Нажмите на пульсирующую венку, проходящую между двумя сухожилиями на внутренней стороне запястья и подержите 30 секунд. Вы сразу почувствуете, что тошнота и головокружение прекратились.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Адрес для писем: 394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста», «Скажите, доктор...»

У меня была внематочная беременность. Трубу оставили. Сейчас есть вероятность новой беременности. Как узнать, не является ли она внематочной?

Если у Вас уже была внематочная беременность, то вероятность ее повторения довольно велика. Сейчас есть тенденция не сохранять трубу, если там была атипическая (внематочная) беременность, во избежание риска повторной внематочной беременности или воспалительного процесса.

Теоретически отличить внематочную беременность от маточной можно по нарастанию гормона ХГЧ (хорионического гонадотропина). При маточной беременности уровень гормона увеличивается каждые два дня в два раза, во всяком случае, не менее чем на 65-70%.

Но лучше уже при малых сроках предполагаемой беременности провести ультразвуковое исследование, чтобы убедиться, что плод находится внутри матки. Это можно сделать на самых ранних сроках беременности — уже через две недели после оплодотворения. И, конечно, легче, если известен точный срок наступления беременности. Как казуистика, плод может быть и в матке, и вне ее, но такое встречается крайне редко.

ЕЖЕУТРЕННЯЯ РУТИНА

Понятно, что малыш в 3-4 года еще не может быть полноценным помощником, но он должен учиться наводить порядок в своих вещах. Да и в детском саду от детей требуют простейших навыков самообслуживания. Таким образом, если научите свое чадо убирать свои вещи и игрушки, вы убьете сразу двух зайцев.

На большом листе бумаги нарисуйте или приклейте картинки с изображением предметов, с которыми малыш будет иметь дело. Повесьте его на видном месте. Это памятка, какие действия должен совершить ребенок, чтобы не оставлять за собой беспорядок. Объясните, что эти картинки означают, покажите, что и как надо делать. Начните с утренней уборки по выходным, потом приучайте по утрам в будни выполнять определенный минимум дел. Так постепенно ваше чадо привыкнет выполнять все, что изображено в памятке.

- Заправить постель.
- Отправить грязное белье в корзину.
- Собрать и выбросить мусор.
- Расставить по местам игрушки, книги и башмаки.
- Заглянуть под шкаф и другую мебель: нет ли там вещей и игрушек.
- Закрыть дверцы шкафов.
- Навести порядок на тумбочке или комод.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

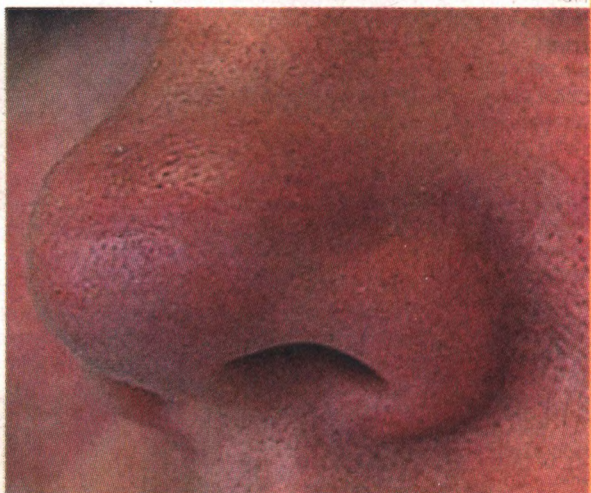
Мне 25 лет. Кожа с подросткового периода была проблемной, но не более, чем у других. Применяла разные средства от угрей: «Дифферин», «Базирон», «Зинерит». Этого хватало, чтобы поддерживать кожу в терпимом состоянии. Сейчас состояние заметно лучше, чем 10 лет назад. Зимой вообще все прилично, но в летние месяцы, когда жарко, постоянно появляются болезненные красные прыщи на носу, под носом, в складках возле крыльев носа. Мало того, что они мерзко выглядят, так еще и не проходят по 1,5-2 месяца. Можно ли как-то предотвратить этот процесс?

Конечно, 25 лет — это не 15. Но кожа еще достаточно молодая с активно функционирующими сальными железами.

А в области носа железки достаточно крупные и расположены глубоко. Поэтому, когда происходит воспаление, получаются глубокие, болезненные и «долгоиграющие» узелки, плавно переходящие в гнойники или рассасывающиеся за пару месяцев мирным путем. По сути, это проявления акне (угрей). Летом на фоне солнечного облучения и высокой температуры воздуха активность сальных желез увеличивается, а за счет жаркой погоды кожа потеет, разрыхляется, увлажняется. Соответственно, становится более проницаемой для микробов. Кроме того, потную кожу приходится периодически вытирать, и не всегда получается сделать это чистой салфеткой.

Для борьбы с неприятностью стоит соблюдать несколько правил:

- не вытирать, а промокать влажную кожу лица. Использовать для этого лучше одноразовые салфетки
- в летний период выбирать средства для очищения кожи более интенсивного действия. Для профилактики воспалительных высыпаний можно использовать гель/крем с азелаиновой кислотой («Скинорен», «Азикс-дерм», «Азелик»). Любое из этих средств наносится на чистую сухую кожу лица 2 раза в день
- если уж процесс запустился и началось формирование инфильтрата, неплохо рассасывает йод (5%-ный спиртовой раствор — мазать без фанатизма!), а вытягивает чистый ихтиол. Можно также применять мази «Фуцидин» или «Банеоцин».





ОТВЕТЫ мамам

У меня скоро родится малыш. По опыту старшей сестры знаю, что в первый месяц бывает много проблем с грудным вскармливанием. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов.

Сколько времени должно уходить на одно кормление малыша после выписки из родильного дома?

Все дети сосут по-разному: одним хватает 10-15 минут, другие могут «повиснуть» на груди на час. И тот, и другой вариант является нормой, если при этом малыш хорошо набирает вес. Долгое сосание груди нужно малышам, чтобы получить богатое жирами и трудно добываемое «заднее» молоко, которое необходимо ребенку для развития мозга и нервной системы, поэтому будьте терпеливы. В первые месяцы жизни малыша следует прикладывать к груди не реже, чем через каждые полтора-два часа и обязательно засыпать с грудью, а не с пустышкой во рту. Использование пустышек и бутылочек, даже эпизодическое, уменьшает интерес малыша к вашей груди и в конечном итоге может привести к уменьшению вырабатывания молока, а затем и к отказу от груди.

Что делать, если молока не хватает?

Если мама соблюдает все правила успешного грудного вскармливания, но ребенок все равно не набирает вес, значит, он получает недостаточно молока.

Недостаток молока может быть истинный (встречается очень редко и связан с гормональными нарушениями), временный (связанный с ошибками в организации грудного вскармливания) и ложный (когда

с молоком все в порядке, а женщина просто не уверена в нем).

В первом случае малыша приходится переводить на смешанное вскармливание. Во всех остальных полноценное грудное вскармливание нужно постараться наладить.

С уверенностью говорить о нехватке молока мы НЕ МОЖЕМ в следующих случаях.

- Ребенок беспокойно ведет себя под грудью, бросает ее с плачем и т. п.
- Грудь не наполняется, как раньше, и все время мягкая.
- Вы попробовали сцедить молоко, но много его не получилось.
- Малыш все время «висит» на груди и спит только на руках.

Эти признаки НЕ являются критериями нехватки молока, а указывают совсем на другие вещи.

Как проверить в домашних условиях, хватает ли малышу молока?

Проведите тест на мокрые пеленки – посчитайте, сколько мочеиспусканий у ребенка без памперса за 24 часа. Если их 12 и более, вашего молока ребенку вполне хватает.

Если с пеленками все нормально, но малыш плохо набирает вес, проведите контрольные взвешивания малыша до и после кормления.

Проводите его в течение суток (24 часа) и повторяют через 2-3 дня.

Результаты показывают педиатру, чтобы рассчитать объем докорма.

Но сначала надо побороться за сохранение грудного вскармливания. Для этого желательно переключать от груди к груди несколько раз за одно кормление, употребление лактогонных травяных сборов и лекарств. Если через неделю ситуация не изменится, вводите прикорм — адаптированную смесь. Она спасает ребенка от отставания в развитии. Если смесь вводить в небольшом количестве (примерно 100-150 г в сутки), то грудное вскармливание остается доминирующим. Через 7 дней, после контрольного взвешивания, можно делать выводы: если показатели увеличиваются, докорм надо постепенно уменьшать, а затем и совсем от него отказаться.

**На вопросы отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Объясните, пожалуйста, относится ли цистит к венерическим заболеваниям.

Я уже несколько лет маю хроническим циститом, не раз приходилось лечиться. А сейчас уролог настойчиво отправляет меня на обследование к гинекологу. Зачем?

Цистит — это воспаление мочевого пузыря. Вызвано оно может быть разными причинами, в том числе инфекционными.

Инфекция вовсе не обязательно должна быть приобретена половым путем, возможны иные варианты. Но анатомия женщины такова, что уретра (мочеиспускательный канал) открывается в непосредственной близости от влагалища. Соответственно, инфекция, имеющаяся во влагалище, легко «переползает» в мочевыводящую систему, поднимается вверх и достигает мочевого пузыря.

Это могут быть инфекции, имеющие преимущественно половой путь передачи (трихомонадная, гонорейная), или другие возбудители, например, кишечная палочка. Последняя, кстати, в последнее время весьма часто служит причиной циститов и пиелонефритов. А попасть во влагалище и мочевыводящие пути может разными способами: половым, при неправильной или недостаточной гигиене (прямая кишка тоже рядом!), или при купании в загрязненных бассейнах и водоемах.

Вы попали к грамотному урологу. Выполняйте его рекомендации!

ВМЕСТО МАНЕЖА

Если мама целый день проводит с малышом, ей бывает трудно выкроить время на домашнюю работу. Особенно если ребенок уже научился садиться или пытается ползать. Такого непоседу не оставишь без присмотра. А у многих из нас такие крохотные кухни, где нет места для манежа. Что делать?

Оборудовать мини-манеж из корзины для белья и полиуретановых ограничителей для бассейна. Три отрезка ограничителя разрежьте вдоль и наденьте на бортики корзины, остальные отрезки, которые будут закрывать спинку импровизированного манежа и его бока, прикрепите к корзине с помощью пластиковых хомутов, их продают под названием «кабельные стяжки». Останется только постелить на дно что-нибудь теплое и мягкое и повесить игрушки.

ВНИМАНИЕ! Малыша нельзя сажать в такой манеж, если он еще не сидит сам.

**Подготовила
Галина УШАКОВА**



ТАНЦУЙТЕ ОТ ПРОБЛЕМ

Обычно тип кожи порождает ее основные проблемы. Но они будут проявляться меньше, если не забывать баловать кожу лица нужными масками.

ПРОБЛЕМА: МОРЩИНЫ И УВЯДАНИЕ

Разотрите в порошок или измельчите в кофемолке 1 ст. ложку листьев зеленого чая, можете использовать содержимое пакетиков с чаем хорошего качества. Смешайте порошок чая с 1/3 ст. ложки порошка какао, залейте горячей водой так, чтобы только смочить смесь. Добавьте 1 ч. ложку меда, если у вас нет на него аллергии. Если масса будет густовата, разбавьте ее растительным маслом или масляным раствором витамина Е. Все тщательно перемешайте и нанесите на слегка влажную кожу лица. Через 20 минут смойте маску прохладной водой и нанесите легкий увлажняющий крем.

Проводите курс 1-2 раза в неделю — всего 6-8 масок за месяц.

Маска тонизирует кожу, снабжает ее антиоксидантами, успокаивает и «стирает» морщинки.

ПРОБЛЕМА: СОЧЕТАНИЕ СУХОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

Разрежьте пополам кисловатую на вкус виноградину и хорошенько протрите ею участки с жирной кожей. Для сухих участков смешайте по 1 ч. ложке пюре из персика и растительного масла. Нанесите на кожу и оставьте на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Маска выравнивает жирность кожи, очищает и сужает поры.

ПРОБЛЕМА: ИЗЛИШНЯЯ ЖИРНОСТЬ

Смешайте по 1 ч. ложке кефира, лимонного сока и очень мелко порубленной зелени петрушки, добавьте немного крахмала, чтобы маску было удобно наносить. Держите маску на коже 30 минут. Затем смойте ее прохладной водой.

Маска восстанавливает здоровье кожи и обезжиривает ее, не разрушая естественного защитного слоя.

Более 3 масок в неделю не рекомендуется!

ПРОБЛЕМА: НЕДОСТАТОК ВЛАГИ

Умывайтесь в течение двух недель 1 стаканом минеральной воды с растворенными в ней поваренной солью (1 ч. ложка) и медом (0,5 ч. ложки).

Минералка и мед увлажнят кожу, а соль задержит эту влагу в глубоких слоях кожи.

ПИЛИНГ ДЛЯ ГУБ

Для шелушащихся, обветренных губ подойдет не каждый пилинг. К ним и так больно прикасаться, а жесткие частички скраба будут раздражать их еще больше. Предлагаем самый щадящий пилинг.

Отмойте дочиста мягкую щеточку от туши. Нет такой? Старую мягкую зубную щетку вымойте и обдайте кипятком. Нанесите на губы толстый слой бальзама для губ и щеточкой, слабо нажимая на нее, помассируйте кожу губ горизонтально из стороны в сторону. Затем уберите остатки бальзама мягкой салфеткой.

С помощью такого пилинга вы не только уберете отслоившиеся частички кожи губ, но и значительно смягчите ее.



МАСКИРУЕМ «ЗЛОДЕЯ»

По закону подлости прыщ вылезает на самом видном месте, когда вас пригласили на свидание или ждут на собеседование. Поскольку извести прыщ не получится, надо замаскировать его так, чтобы он не испортил ни впечатление от вас, ни ваше настроение.

■ Хорошенько обезжирьте участок кожи вокруг прыща и промокните остатки влаги.

■ На сам прыщик точно нанесите консилер зеленого цвета.

■ Закрасьте воспаленное место (прыщ и кожу вокруг него) консилером в цвет вашей кожи.

■ Легкими касаниями растушуйте консилер.

Дальше наносите тональный крем и пудру — как обычно.

МОЛОДОЙ РУМЯНЕЦ

Один из первых признаков возраста — отсутствие румянца.

Хотите выглядеть моложе? Не забывайте о румянах. Лучше всего подойдут освежающие оттенки розового и персикового. Визажисты советуют дамам в возрасте: «Нанесите румяна очень высоко на яблочки щек, хорошенько растушуйте, а поверх румян разотрите капельку блеска для губ». Свежесть лицу обеспечена.



ЦВЕТНАЯ БАЗА

Многие женщины пренебрегают праймерами — основой, или базой, под макияж. И только потому, что до конца не понимают, зачем он нужен. Оказывается, не столько для стойкости макияжа, сколько для выравнивания цвета лица — ведь редко кто может похвалиться таким ровным тоном лица, который не нуждается в коррекции.

Как же праймеры выбирать и как правильно использовать? Наносят базу поверх увлажняющего крема, но под тональную основу.

А какой цвет базы следует выбрать?

■ Персиковый или абрикосовый, если коже надо придать здоровый вид и сияние.

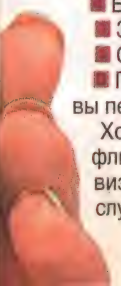
■ Белый для осветления природного цвета кожи.

■ Зеленый, если надо замаскировать красноту.

■ Сиреневый, когда кожа имеет желтоватый оттенок.

■ Голубой, если ваш загар имеет оранжевый оттенок или вы переусердствовали с автозагаром.

Хотя цветные базы выпускают очень легких форм — флюидов, это все равно лишний слой макияжа, поэтому визажисты советуют использовать их только для особых случаев.



НОВОСТИ МАКИЯЖА ГРЯДУЩЕГО СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА

По-прежнему остается в моде минимализм, когда для макияжа достаточно незаметного тонального покрытия, капельки блеска на губах и одного слоя туши. Главное, не забыть о бровях, при таком макияже именно они делают лицо.

Не изменилась мода и на яркие губы, причем можно только ими и ограничиться в макияже. Губы яркого ягодного цвета могут быть четко очерченными или слегка размазанными.

В моде и темные, почти черные губы, но их визажисты советуют сочетать с черным макияжем глаз — в стиле готов.

В этом сезоне в центре внимания нижние ресницы. Именно они должны выделяться на лице, правда, для этого их придется приклеить (вряд ли у кого-то свои ресницы такой длины).

Как напоминание о прошедшем лете в тренде персиковые румяна.

Если вы любите подводить глаза, знайте, лучше делать это в стиле рок-н-ролл — вокруг глаза и довольно ярко, в этом сезоне визажисты решили, что черного много не бывает.

Вы считаете, что тени — непреложная часть макияжа? Тогда выбирайте: либо яркая, почти неоновая, широкая подводка, либо нежные растушеванные тени неброских цветов, а самый писк моды — серебристые.

И определяющий тренд: графичность макияжа. Это — четкие линии подводки и теней, но с цветом можно экспериментировать.

Р. S. Самые смелые могут предпринять попытку раскрасить лицо по мотивам темных татуировок и рисунков африканских народов.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА





ОТ МАЛЕНЬКОГО СЕМЕЧКА ДО ПРЕКРАСНОГО ЦВЕТКА

Пишу вам в ожидании совета. Мне очень нравится растение бугенвиллия. Какая она красивая! Но цена может только напугать пенсионера. Недавно по случаю купила семена бугенвиллии, и с тех пор смотрю на пакетик в сомнениях. В моем доме много цветов, которые я лично вырастила из семян, но тут я робею. В магазине сказали, что растение очень капризное. Может, есть какие хитрости в выращивании бугенвиллии из семян? Подскажите, как ее сажать и как за ней ухаживать. Уж очень хочется полюбоваться на такую красоту!

Экзотическая красotka бугенвиллия — редкая гостья в наших городских квартирах. И хотя этот яркий кустарник вполне подходит для выращивания в домашних условиях, мало цветоводов отваживается на его покупку из-за цены и легенд о невероятной сложности выращивания бугенвиллии на подоконнике. Разбираться с правилами ухода нужно поэтапно. Сразу скажу, что выращивать бугенвиллию ничуть не сложнее, чем, например, гардению, которая давно и успешно переселяется на российские подоконники из родных тропиков. Бугенвиллия — преимущественно кустарниковое растение, обитающее во влажных тропических лесах Бразилии. И хотя она не так капризна и привередлива, как ее представляют продавцы в цветочных магазинах, она нуждается в заботе и уходе. Поскольку Вы хотите вырастить бугенвиллию из семян, с них и начнем.

ПОСЕВ СЕМЯН

Высеивать семена бугенвиллии можно, начиная с середины зимы, поскольку они довольно «задумчивы», и от момента посева до первых ростков может пройти до двух месяцев. В условиях русской зимы сеянцам понадобится тепличка. В небольшие горшочки, заполненные легким субстратом, высеивают семена, присыпают их тонким слоем песка и опрыскивают из пульверизатора. Затем горшочки помещают в тепличку. Оптимальная температура для прорастания семян — 25-30°. Нижний подогрев почвы ускоряет процесс, поэтому горшочки выставляют на батарею, подложив под них толстый пенопласт, или время от времени помещают их на теплую (не горячую) грелку. После появления первых ростков тепличку ежедневно проветривают.

Когда сеянцы подрастут, их пикируют в отдельные горшочки и выставляют на светлое место, защищенное от сквозняков и холода. Полив и влажность для молодых бугенвиллий

необходимо корректировать в зависимости от температуры воздуха. Чем жарче, тем выше должна быть влажность. В жаркий период в помещении с центральным отоплением горшочки с пикированными ростками необходимо выставить на поддон с влажной галькой и регулярно опрыскивать, а поливать только после подсыхания верхнего слоя почвы. Молодые растения бугенвиллии очень хрупкие, особенно если им недостаточно солнечного света. Если «малыши» начали клониться к бортику горшка, им необходима опора. Формирование ровного красивого куста методом прищипывания начинают после появления четвертой пары листьев.

ПРАВИЛА УХОДА

В уходе за взрослыми бугенвиллиями нет таких сложностей, из-за которых стоило бы отказываться от этого прекрасного цветка.

СВЕТ

Для бугенвиллии чем больше света, тем лучше. Идеально подойдет место у окна, выходящего на юг или запад. В самые жаркие часы стоит притенять растение от прямых солнечных лучей, особенно если оно стоит на подоконнике, так как нагретое солнцем стекло и преломленные им лучи яркого солнца могут вызвать ожог на листьях. В летнее время, если есть такая возможность, лучше вынести бугенвиллию на улицу. Зимой растение нетребовательно к освещению, в течение периода покоя ему достаточно нескольких светлых дневных часов. В областях, где зимой света совсем мало, бугенвиллию придется подсвечивать фитолампой.

ТЕПЛО

Тропическая гостья предпочитает тепло. В летнее время для содержания бугенвиллии оптимальна температура +25-30°, зимой +7-10°. Сильное охлаждение переводит растение в состояние покоя, и его листья опадают до весны. Такой глубокий сон зимой необходим бугенвиллии для последующего обильного цветения. Однако

не стоит забывать, что при температуре ниже +5° бугенвиллия может погибнуть от переохлаждения даже в безлистном состоянии.

ПОЛИВ

На протяжении всего периода вегетации — с появления первых молодых листочков и до начала периода покоя — бугенвиллию поливают обильно. Почва не должна сильно просыхать между поливами, но и заливать растение опасно. Для оптимального режима влажности при посадке необходимо позаботиться о хорошем дренаже. На время периода покоя полив сокращают до необходимого минимума. Бугенвиллия чувствительна к жесткой воде и хлору. Поэтому поливать ее надо обязательно отстоянной теплой мягкой водой.

ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА

Летом, особенно в жару, бугенвиллию не только регулярно опрыскивают, но и ставят на поддон с влажной галькой. Необходимо следить, чтобы вода из поддона не доходила до дна горшка, это может вызвать застой воды у корней и гибель растения. Поскольку период покоя взрослые растения бугенвиллии проводят в безлистном состоянии, опрыскивать ее не нужно.

ПОДКОРМКА

Для подкормки бугенвиллии можно выбрать комплексное удобрение или удобрение для цветущих растений. Вносить подкормки начинают с начала периода вегетации. Как только появляются первые свежие листочки, растение подкармливают раз в две недели, во время цветения — каждую неделю, а после окончания цветения внесение удобрений сокращают, прекращая его к началу периода покоя.

ПЕРЕСАДКА

Молодые быстрорастущие бугенвиллии пересаживают каждый год и даже чаще, если горшок стал очевидно мал. Взрослым растениям ежегодная пересадка не нужна. Их пересаживают, когда почва истощится. Обычно это происходит раз в 2-3 года. В процессе удаления старого

земляного кома корни растения внимательно осматривают и удаляют все испорченные или подгнившие.

ОБРЕЗКА

После цветения и перед началом периода роста проводят обязательную подрезку растений. Она необходима для стимуляции активного роста и пышного цветения. Бугенвиллия, как и гибискус, цветет в основном на молодых побегах, поэтому для обильного цветения осенью растения обрезают на половину длины молодых побегов. Весенняя обрезка предназначена больше для формирования кроны растения, ее удобнее проводить до появления свежих листьев.

РАЗМНОЖЕНИЕ ЧЕРЕНКАМИ

Кроме размножения семенами, описанного в начале, бугенвиллию размножают черенкованием. Этот способ дает лучший результат. При размножении черенком молодое растение сохраняет все сортовые признаки родителя и быстрее зацветает. Если маленькая бугенвиллия, выращенная из семян, зацветет на четвертый-пятый год, то черенок может дать первое цветение уже на второй год самостоятельной жизни. Для черенкования подойдут полуодревесневшие веточки. В начале мая веточки, выбранные для размножения, срезают с материнского растения и на несколько часов ставят в теплую воду со стимулятором роста корней. После чего черенки высаживают в индивидуальные небольшие емкости и ставят в тепличку или под полиэтилен. В период укоренения молодые растения помещают в теплое место с ярким, но рассеянным светом. Поливают черенки очень осторожно, по мере подсыхания почвы. Несмотря на то, что взрослые растения любят высокую влажность воздуха, во время укоренения теплички необходимо ежедневно проветривать.

Бугенвиллия прекрасна. Усыпанная цветами, она по праву считается одним из красивейших растений и будет особенно радовать Вас, если вырастите эту красавицу из семечка.

ЛОВКОСТЬ РУК И ПЛОТНАЯ КЛЕЕНКА

Недавно мне в наследство от бабушки досталась квартира. Бабушка была страстным цветоводом, поэтому все широкие подоконники заставлены цветами. В память о ней я решила продолжить ухаживать за ее «оранжереей». Опознала почти все растения и прочитала про уход за ними. Многие уже пересаживала. Но у меня возникла проблема, с которой я не могу справиться. Прочла много источников, но так и не нашла более или менее подходящего совета. А дело вот в чем. Среди прочих зеленых питомцев в бабушкиной коллекции живет гигантское семейство кактусов в большой каменной плошке. Оно произрастало на подоконнике спальни и, насколько я знаю, ни разу не пересаживалось. Я хотела бы его пересадить, но это просто невозможно сделать. Я не нашла описания способа пересадки кактусов единой массой, всем семейством мамиллярий, счастливо живущим в одном горшке больше двадцати лет. Мне хотелось бы сохранить их именно в таком виде, целой большой семейкой. Подскажите, как вытащить их из горшка без вреда для кактусов и собственного здоровья?

Пересадка кактусов и впрямь может быть опасной для здоровья. Поэтому цветоводы предварительно заботятся о том, чтобы сохранить свои руки в целости. Для этой цели кактусы оборачивают пояском из нескольких слоев газеты, делают для одиночного растения держатель из губки для мытья посуды или надевают на руки плотные перчатки. Но все эти меры применимы только к одиночному кактусу или небольшой семейке. Что же делать с большим семейством, которое и в одной руке-то не удержать? А все просто. Вам понадобится степлер и кусок медицинской клеенки — прорезиненной ткани, которую продают в аптеках, или толстой пленки на тканевой основе, которой обычно застилают кухонный стол вместо скатерти. Приобрести ее можно в любом хозяйственном магазине.

Когда все необходимое готово, можно приступать к работе. Накройте кактусы пленкой, соедините боковые стороны, подверните и закрепите надежно степлером. У Вас должен получиться импровизированный чехол, плотно прилегающий к кактусам. Особенно тщательно зафиксируйте боковые швы в нижней части. Чем плотнее чехол будет прилегать к растениям, тем больше шансов, что при пересадке семейство не развалится на отдельные растения. Кактус готов к пересадке. Теперь можно браться за чехол, не переживая о сохранности растений и собственных рук. Осторожно, покачивая из стороны в сторону, извлеките растения из горшка, отряхните грунт, если он там еще остался, и внимательно осмотрите корни. Если мамиллярию не пересаживали в течение

многих лет, Вы обнаружите много старых испорченных корней. С помощью ножниц осторожно удалите их, оставляя только молодые корешки. После чистки корней насыпьте в емкость для посадки слой дренажа не меньше, чем в палец толщиной, а потом специальным грунтом для кактусов заполните горшок до верха. Сделайте углубления для корней и посадите мамиллярии. Осторожно полейте тонкой струйкой вдоль бортика горшка, чтобы вода смыла грунт в углубление с корнями. Всё. Кактус пересажен. Теперь осталось осторожно удалить скрепки и освободить растение от пленки.

Такой способ пересадки подходит для семяек кактусов любого размера. Единственное ограничение — сорта с длинными острыми твердыми колючками. Такие грозные экземпляры не удержит даже самая плотная пленка. Их можно пересаживать только с делением семейства на отдельные растения или небольшие группки.

Подготовила
Катерина ЧАНДЛЕРГИНА



ФЕНХЕЛЬ, или волошский укроп

Foeniculum vulgare Mill.

рекомендуют принимать после обильных застолий.

Настой плодов применяется наружно при лечении грибковых заболеваний, а порошок входит в состав лекарственных средств от кашля — как отхаркивающее средство.

Фенхель восстанавливает аппетит после болезни и способствует улучшению пищеварения.

Кормящие мамы для увеличения лактации могут использовать фенхель — после консультации педиатра.

Несколько капель эфирного масла фенхеля, испаряющихся через аромалампу, снижают перевозбуждение, чувство тревожности, снижают агрессию.

Чай из фенхеля — мягкое успокоительное средство и рекомендуется детям с четырехмесячного возраста при расстройствах нервной системы.

Особое внимание фенхель заслуживает у тех, кто сидит на диете. Активные вещества, входящие в состав фенхеля, притупляют чувство голода и обеспечивают организм необходимыми витаминами и микроэлементами, которых человек не получает, лишая себя некоторых продуктов.

Тем, кто хочет похудеть, надо есть фенхель в сыром виде, для массажа и ванн применять эфирное масло и заваривать чай, в составе которого содержится фенхель. Калорийность клубней фенхеля на 100 г продукта не превышает 49 ккал, а стеблей — 31 ккал.

ВНИМАНИЕ! Противопоказаниями к применению фенхеля являются индивидуальная непереносимость компонентов растения. Поэтому при головокружении или тошноте, наступающих непосредственно после употребления фенхеля и средств, приготовленных из него, их применение следует прекратить.

Несмотря на увеличение количества грудного молока у кормящих женщин, и им, и беременным фенхель рекомендуется только при условии, что потенциальная польза должна превысить возможный вред. То же относится и к людям, страдающим эпилептическими припадками.

Передозировка или бесконтрольный прием средств, приготовленных на основе фенхеля, могут привести к расстройству пищеварения и появлению аллергических реакций.

Поэтому применение фенхеля всегда следует начинать с малых доз, чтобы вовремя заметить и прекратить возможное отрицательное его действие на организм.

Народная медицина применяет фенхель для лечения тех же недугов, что и официальная. Плоды этой травы чаще всего принимают в виде настоя, а эфирное масло — в сочетании с различными средствами.

Например, используя эфирное масло фенхеля для массажа, его добавляют в масло-основу: миндальное, оливковое и другие, для применения в косметике эфирное масло фенхеля добавляют в готовый косметический крем, а для избавления от кашля в комнате, где находится больной, разжигают аромалампу с несколькими каплями эфирного масла фенхеля, которое капают в воду.

Ф

енхель обыкновенный, или волошский укроп — многолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных с толстым веретеновидным мясистым корнем и прямостоячими стеблями высотой до 2 метров. По внешнему виду он напоминает укроп, отсюда второе его название — укроп аптечный. Его запах напоминает анис, но он более сладкий.

В качестве лекарственного средства фенхель применялся еще со времен Гипократа. В лечебных целях используют плоды фенхеля в порошкообразном виде, из них готовят эфирное масло. Семена растения используют в кулинарии в качестве приправы, а листья — для украшения и ароматизации блюд.

Фенхель содержит калий, кальций, железо, магний и другие микроэлементы. Травя фенхеля действует как слабое мочегонное, дезинфицирующее, спазмолитическое средство. При этом действие фенхеля настолько мягкое, что для избежания метеоризма его назначают младенцам в первые 4-6 месяцев жизни. Однако дозировка не должна превышать указанной врачом.

Эфирное масло на основе фенхеля способно выводить токсины и шлаки, поэтому его

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Для увеличения лактации приготовьте средство по такому рецепту: смешайте по 1,5 грамма плодов укропа, фенхеля и аниса. Разведите все это в 1 стакане сметаны в жаропрочной посуде, поставьте в слабо нагретую духовку и оставьте там на полчаса. Принимайте по 0,5 стакана в теплом виде перед сном.

С этой же целью 150 г семян фенхеля растолките деревянной толкушкой в муку, смешайте с 500 г меда. Принимайте по 1 ч. ложке в теплом виде 2 ра-

за в день: утром и вечером.

При бронхите размешайте 5 капель эфирного масла фенхеля в 1 стакане теплого кипяченого молока. Принимайте всю дозу на ночь, пока молоко не остыло.

При гастрите возьмите по 1 ч. ложке сухих измельченных плодов фенхеля, листьев ромашки, корней пырея, алтея, солодки и тщательно смешайте.

1 ч. ложку полученной смеси заварите в 1 стакане воды (вскипяченной и остывшей

до температуры 80-90°). Дайте настояться в течение часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана холодного или теплого настоя вечером перед сном.

При заболеваниях желчевыводящих путей, а также при остром и хроническом панкреатите приготовьте настой: 2-3 ч. ложки измельченных плодов фенхеля залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа. Затем процедите и принимайте от 1 ст. ложки до 1/3 стакана настоя (в

зависимости от тяжести заболевания) 4-5 раз в день.

Тем, кто стремится похудеть, народная медицина рекомендует такой чай.

Смешайте по 1 ч. ложке измельченных сухих цветков липы и ромашки, листьев мяты и семян фенхеля. Залейте смесь 2 стаканами вскипяченной, но уже слегка остывшей воды и дайте настояться в течение часа. Процедите и пейте — в холодном или горячем виде — 1 раз в день не дольше недели.

Лилия ГЛЕБОВА



ФАРШИРОВАННЫЕ БУРГЕРЫ

Приготовьте котлетный фарш и разделите его на порции размером с теннисный мяч. От каждой порции отделите одну треть. Из оставшейся части сформируйте толстую котлету. Стаканом продавите в ней выемку. Заполните ее тертым сыром с зеленью или с кусочками острого перца (можно использовать любую другую начинку). Из отложенной трети сформируйте круглую пластинку, накройте ею начинку и защипите по краям, соединяя обе части фарша.

Обжарьте бургеры с двух сторон на сковороде или запеките в духовке.



ЗАПЕКАНКА ПО-ТУРЕЦКИ

Спассеруйте на растительном масле мелко порезанную большую луковицу и, по желанию, стручок горького перца, смешайте с потушенной до мягкости молодой капустой, 150 г натертой на терке брынзы и 3 яйцами. Сварите до готовности 0,5 стакана булгура. Добавьте к овощам, перемешайте, посолите, добавьте специи по вкусу, выложите в смазанную маслом форму и запекайте до готовности в разогретой духовке. Перед подачей посыпьте семенами кунжута.



РУЛЕТ С ЛЕМОНГРАССОМ И ЧЕСНОКОМ

Кусок подчерева с тонкими прослойками сала обрежьте, чтобы получился прямоугольник, срежьте свисающие сало и кожу, хорошенько обмажьте солью (со стороны мяса — побольше, со стороны сала — поменьше), поперчите. Положите подчеревок на стол кожей вниз и смажьте с помощью кисточки растительным маслом. По средней линии выложите пучок лемонграсса (лимонной травы), обрезанной по размеру куска мяса. Нужна та часть, где белые концы листьев. Разложите 3 порезанных тонкими пластинками зубка чеснока и 2 порезанных полосками сладких перца. Заверните подчеревок рулетом, обвяжите кулинарной нитью, обмажьте растительным маслом, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке 2-3 часа в зависимости от размера и толщины подчерева. Снимите фольгу и оставьте рулет в духовке до образования золотистой корочки.



ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКАМИ

Обжарьте на растительном масле 1 мелко порезанную большую луковицу вместе с натертой на средней терке морковью, добавьте 300 г свиного фарша, посолите, поперчите, перемешайте и жарьте до готовности. Круглую форму смажьте растительным маслом, выложите слой кружков цуккини и желтых кабачков (можно взять либо кабачок, либо цуккини). По бортику тоже уложите кружки кабачков. Выложите мясную начинку и накройте еще одним слоем кабачков. Смешайте 0,5 стакана панировочных сухарей, 50 г натертого на мелкой терке твердого сыра и 1 ст. ложку растительного масла. Выложите хлебно-сырную массу поверх запеканки, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 10 минут, затем снимите фольгу и запекайте до тех пор, пока сухари с сыром не образуют румяную корочку.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Из 3 крупных округлых баклажанов сделайте чашечки: частично очистите их, разрежьте пополам, отрежьте часть мякоти, чтобы чашечки могли стоять, ложкой выньте мякоть, оставив стенки толщиной около 1 см. Готовые чашечки посолите, дайте постоять 30 минут, затем смойте соль и выделившийся сок, а чашечки обсушите.

На растительном масле обжарьте 3 измельченных зубка чеснока, мелко порезанную большую луковицу, порезанные кубиками 1 сладкий и 1 острый перец. Когда они станут мягкими, добавьте 300 г порезанной кубиками свинины, два произвольно порезанных помидора, посолите, приправьте специями по вкусу и жарьте на слабом огне, пока не испарится жидкость. Добавьте к мясу половину пучка порезанной зелени петрушки, перемешайте и выложите в чашечки из баклажанов. Разведите в стакане воды 1 ст. ложку кетчупа и разлейте эту жидкость по чашечкам. Положите поверх каждой по кружку помидора, поместите в духовку и запекайте 40-45 минут.

ГРИБЫ В ПАНИРОВКЕ

Шляпки крупных шампиньонов порежьте ломтиками. Муку для панировки посолите и поперчите. В отдельной емкости разболтайте 2 яйца. А еще в одну насыпьте панировочные сухари. Обваливайте кусочки грибов сначала в муке, затем в яйце, а потом в сухарях. Выложите их на противень, застеленный пекарской бумагой, смазанной маслом, и запекайте до хрустящей корочки.



МЯСО С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

Порежьте 0,5 кг постной мякоти свинины тонкими ломтиками, посолите, поперчите и обжарьте порциями на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом, чтобы только «запечатать» сок внутри кусочков. Добавьте немного масла и обжарьте в той же сковороде две порезанные тонкими колечками луковицы до светло-коричневого цвета. Поверх лука выложите мясо, а сверху — кружочки помидоров. Посыпьте помидоры молотым тмином. Запекайте мясо в разогретой духовке до готовности.

ПИРОГ «ПЕРСИКИ В ШОКОЛАДЕ»

Для теста: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки теплой воды, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, щепотка соли.

Для начинки: 800 г спелых персиков.

Для шоколадной массы: 100 г темного шоколада, 100 г сливочного масла, 5 ст. ложек сахара, 120 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца. Сахарная пудра для отделки.

Приготовьте тесто: масло порубите ножом с мукой, добавьте воду, сахар, соль и замесите тесто. Скатайте его в шар, переложите в пакет и поместите на 30 минут в холодильник.

Персики очистите от кожицы, разделите на половинки и удалите косточки. **Для шоколадной массы** растопите на водяной бане шоколад вместе со сливочным маслом, добавив сахар и постоянно помешивая. Дайте остыть, в чуть теплую смесь положите остальные ингредиенты и перемешайте.

Раскатайте охлажденное тесто на присыпанном мукой столе. Выложите в форму диаметром 26 см и сформируйте корж с бортиками высотой 4-5 см.

По поверхности теста равномерно распределите шоколадную массу, а сверху уложите половинки персиков. Запекайте пирог в духовке, нагретой до 180°. Готовность проверьте деревянной палочкой. Остывший пирог полейте растопленным шоколадом, посыпьте сахарной пудрой.





ГРУШИ С ВИШНЯМИ И ОРЕХАМИ

Три крупные сладкие груши разрежьте пополам, аккуратно выньте сердцевину, чтобы получилась выемка для начинки, отрежьте немного от выпуклой части, чтобы груши смогли стоять на противне, и сбрызните их лимонным соком, чтобы не потемнели.

Смешайте 2 ст. ложки вяленой вишни, 2 ст. ложки обжаренных и крупно порезанных грецких орехов и 100 г поломанного на кусочки голубого сыра. Заполните этой смесью выемки в грушах. Поставьте их на застеленный пекарской бумагой противень. В кастрюльке нагрейте 0,5 стакана яблочного сидра, 3 ст. ложки портвейна или любого другого крепленого алкоголя и сок 1 лимона, всыпьте 2 ст. ложки с горкой коричневого сахара и держите на огне, помешивая, пока сахар не растворится. Щедро полейте этой смесью груши и запекайте их в разогретой духовке до мягкости груш. Выложите их на тарелку и полейте оставшейся смесью. При желании можно приготовить груши как часть салата. Выложите на тарелку рукколу, увеличьте количество начинки вдвое и половину массы рассыпьте поверх салата, затем выложите сверху готовые груши и все вместе полейте смесью вина и сока.

ТВОРОЖНИК С ГРУШАМИ

3 яйца, 500 г творога, 0,5 стакана коричневого сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки манной каши, ванилин и соль по вкусу, 3-4 спелые груши, растительное масло для смазывания формы.

Белки отделите от желтков. Соедините творог, белки, 2 ст. ложки растительного масла, манную кашу, соль и ванилин. Груши очистите, нарежьте дольками и добавьте в творожную массу. Выложите ее в смазанную маслом форму и запекайте в духовке на среднем огне.



КОНФЕТЫ С НУТЕЛЛОЙ

Застелите противень или форму с бортиками пергаментной бумагой и смажьте ее сливочным маслом. 75 г сливочного масла выложите в сотейник, растопите, присолите, на слабом огне дайте закипеть и варите, пока масло не станет коричневым, но не сожгите. Всыпьте в масло упаковку зефира машмеллоу и, постоянно помешивая, доведите до однородной массы. Чтобы масса не горела, зефир лучше брать мелкий. Выложите в сотейник содержимое маленькой банки нутеллы, разогрейте при помешивании до размягчения и однородной массы. Снимите с огня и всыпайте небольшими порциями воздушный рис или кукурузные палочки и перемешивайте. Масса должна покрыть рис или палочки полностью. Выложите полученную массу на пергамент, разровняйте и немного утрамбуйте.

Когда масса полностью застынет, переверните ее на доску, снимите пергамент, порежьте на порционные кусочки, а из них скатайте шарики.

МЕДОВАЯ КОВРИЖКА С ВИНОГРАДОМ

1,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки соли, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки жидкого меда, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, крупный виноград без косточек — сколько потребуется, растительное масло для смазывания формы.

Муку перемешайте с сахаром, солью и содой. Положите размягченное масло и разотрите все до состояния жирной крошки. Жидкий мед взбейте с яйцами и сметаной, соедините с крошкой и хорошо перемешайте. Выложите тесто в смазанную форму, сверху разложите разрезанные пополам ягоды винограда. Выпекайте в духовке при 200° до готовности. Если верх коврижки будет запекаться слишком быстро, накройте форму листом фольги.



24 Хозяюшке УДАЛЯЕМ ЖИРНЫЕ ПЯТНА

Пятна от капнувшего на одежду жира или оставшихся на кухонном полотенце — всегда проблема. Всем известно, что пятно на одежде следует сразу засыпать солью и втереть ее в волокна ткани. Некоторые используют для этого средство для мытья посуды, у которого ярко выражен обезжиривающий эффект. Но еще лучше убирать жирные пятна обычным мелом. Хорошенько натрите пятно мелком с обеих сторон ткани, вотрите мел и выстирайте вещь, как вы привыкли. Мел отлично абсорбирует жир.

БЛИННЫЕ РОЛЛЫ

Вы напекли блинов, а домашние съели только половину и вряд ли доедят их завтра? Не расстраивайтесь. Ваш труд не пропадет даром. Превратите блины в оригинальные роллы.

Порежьте блины на полоски по ширине полосок бекона, заверните рулетиками, скрепите зубочистками и запеките в разогретой духовке, а перед подачей полейте сметаной или майонезом.

КАК УЛУЧШИТЬ ВЫПЕЧКУ

Вы часто готовите выпечку из купленных в магазине сухих смесей? Обычно на упаковке написано, какие ингредиенты нужно добавить к смеси.

Улучшите готовую смесь, вбив одно лишнее яйцо, заменив растительное масло на сливочное, а воду — на молоко. Проверьте. Вкус выпечки не просто улучшится, он станет практически домашним.

ДЫШИТ ГЛУБЖЕ

Обычно, меняя одежду на сезонную, мы раскладываем вещи, которые не пригодятся в течение еще нескольких месяцев, в полиэтиленовые или вакуумные пакеты. Но, к сожалению, в такой упаковке вещи не дышат и за время хранения приобретают запах затхлости. Для длительного хранения отлично подходит ткань, а лучше всего — старенькие наволочки. Они прекрасно вентилируются, их ставшая редкой ткань не препятствует доступу воздуха к вещам.



ПОЧТИ РАВНОЦЕННАЯ ЗАМЕНА

Хозяйки, которые хотят экспериментировать с блюдами разных народов мира, часто сталкиваются с тем, что некоторые ингредиенты для них либо недоступны, либо невероятно дороги. А попробовать-то хочется! Для такого случая мы советуем заменить дорогие продукты более дешевыми. По составу витаминов и микроэлементов они, конечно, будут другими. Но зато вкус у них почти идентичен, поэтому общий вкус блюда мало пострадает от замены. Легко можно заменить МАСКАРПОНЕ — на жирный протертый творог или смесь протертого творога и жирных сливок.

РИКОТТУ — на творог.

МОЦАРЕЛЛУ — на сулугуни.

КАПЕРСЫ — на оливки.

АНЧОУСЫ — на кильку пряного посола.

АРТИШОКИ — на консервированный сладкий перец.

СПАРЖУ — на брокколи или замороженный сладкий зеленый горошек.

ВИННЫЙ УКСУС — на смесь трех частей яблочного уксуса и одной части красного вина.



КОРЗИНОЧКИ В ФОРМЕ ДЛЯ КЕКСОВ

Редко кто не любит пирожные корзиночки. Вот только готовить их хозяйки не любят: очень уж трудоемкий процесс выпечки корзиночек. Гораздо проще приготовить их в форме для маффинов. Раскатайте песочное тесто, вырежьте формочкой-цветочком заготовки диаметром чуть больше доньшка выемки. Разложите в выемки формы и подходящим по диаметру дном стакана хорошенько прижмите доньшки будущих корзиночек. Можете для страховки наколоть их вилкой, чтобы тесто не поднялось. Выпекайте корзиночки до золотистого цвета, дайте немного остыть, а чтобы они не раскрошились, вынимайте их из формы еще теплыми.



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ С ШАРАМИ

Осенний день рождения именинники с гостями чаще всего отмечают дома, а не на природе. Как создать праздничную обстановку, особенно если день рождения у ребенка? С помощью воздушных шариков.

■ Соберите гирлянду или цветы из шариков. Надуйте шары и «сшейте» их вместе с помощью иголки с толстой ниткой, пропуская ее через свободные хвостики.

■ Если найдете в продаже прозрачные шарики, надуйте двойные шарики. Накрутите внутренний цветной шарик на соломинку для коктейля, просуньте его в наружный

прозрачный шарик, осторожно выньте соломинку и надувайте двойной шарик.

■ Те хозяйки, что не боятся уборки, могут порадовать своего именинника шариками с конфетти. Наденьте ненадутый прозрачный шарик на воронку, насыпьте внутрь конфетти, шарики, звездочки или сердечки из фольги и надувайте. Подловите момент и проткните шарик иголкой, чтобы устроить для именинника праздничный цветной сюрприз.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

КВАДРАТНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Красивые, одинаковые по величине пельмени получаются, если вырезать кружки теста рюмкой или стаканом. Но при такой разделке теста остается много отходов, и с каждым новым раскатыванием кружки получаются все более толстыми и жесткими. Предлагаем слепить квадратные пельмени.

Раскатайте тесто и ножом нарежьте его на квадратики нужного вам размера. Положите на середину каждого квадрата фарш, сверните треугольником и защипите боковые стороны. Уголки при основании треугольника соедините и слепите. Пельмени в «косыночках» выглядят так забавно, что их не грех и гостям подать. При этом на их приготовление тратится гораздо меньше времени, сил, а главное — это производство безотходное.



Скидка 10% - на второй товар!
Скидка 15% - на третий и последующие товары!

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

АКЦИЯ

1870 руб. **1490 руб.**



Пельменница-лапшерезка

пельменница; лапшерезка **2490 руб.**
 пельменница-лапшерезка **3290 руб.**
 пельменница-лапшерезка **2590 руб.**

• Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • сделает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Набор посуды (12 предметов)

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода с антипригарным покрытием — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.



Чудо-конструктор «Банчемс»

от 1 шт. от 2 шт.
 400 шт. **990 руб.** **790 руб.**
 600 шт. **1390 руб.** **1190 руб.**
 800 шт. **1770 руб.** **1570 руб.**

ОРИГИНАЛ

• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с удовольствием! Детям от 4 до 99 лет.

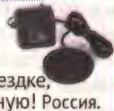


Ультразвуковые стиральные машинки «Золушки»

от 1 шт. от 2 шт.
 Золушка **1190 руб.** **990 руб.**
 Золушка-стерео **1390 руб.** **1190 руб.**

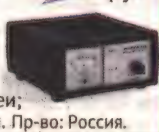
* - в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



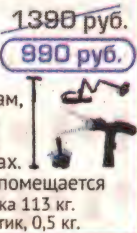
Зарядное устройство для аккумулятора

• «Вдохнет жизнь» в необслуживаемые и разряженные аккумуляторы; • снабжено технологией против повреждения батареи; • заменит источник питания. Пр-во: Россия.



Трость складная с фонариком

• Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней; • не скользит; • раскладывается в 5 вариантов. В сложенном состоянии легко помещается в сумочку! Максимальная нагрузка 113 кг. Максимальная высота 94 см. Пластик, 0,5 кг.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) **1790 руб.**
 Фотопейзаж (100×60 см) **1990 руб.**

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Пр-во: Россия.



Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

• на газовой или электроплите; • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без воздушных банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

50 крышек для закатки в ПОДАРОК!

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
 Автоклав 24 (пищ. сталь) **6470 руб.**



Антенна цифровая

• Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у в комплекте.

1690 руб.

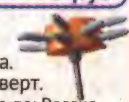
НОВИНКА



Пересъемная насадка

Ощиплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шурупверт. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.

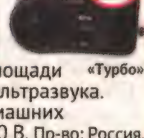
2190 руб.



Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
 «Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Чудо-печь

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

1,8 кВт (на 40 м²) **2840 руб.**

2,6 кВт (на 60 м²) инфракрасная **3380 руб.**



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**
 Электропростынь **2290 руб.**

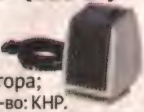
• Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Автообогреватель «Керамическое тепло» (300 Вт)

• Быстро прогреет салон, разморозит стекла; • идеален для обогрева кабины ГАЗели, фуры; • работает от аккумулятора; • есть функция вентилятора. Пр-во: КНР.

Также в продаже Обогреватель для легковых авто (150 Вт) — **1790 руб.**



Утягивающие джинсы Леджинсы (комплект 2 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застёжек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.

В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — **1490 руб.**



Пояс для похудения «Сауна Belt»

АКЦИЯ

С ним вы: **1980 руб. 990 руб.**
 • теряете жир, а талия уменьшается;
 • добьетесь гладкой и эластичной кожи;
 • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.



Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек **1580 руб. 790 руб.**
 с бретельками **1780 руб. 890 руб.**

• Сделают стройнее на 1-3 размера; • моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья; • приподнимают ягодицы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.

Черные шорты — в ПОДАРОК!



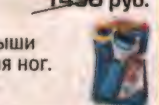
Магнитная маска молодости

750 руб. 490 руб.
 • Предотвратит появление морщин;
 • повысит упругость кожи;
 • действует магнитным полем; • регулируемая застежка. Пр-во: Россия.



Электрическая пилка «Шолль»

970 руб. 1490 руб.
 • Удалит слой сухой кожи со стопы, небольшие натоптыши и мозоли; • без распаривания ног. 17 см, ролик — карбид кремния, работает от батареек.



Усилитель звука заушный

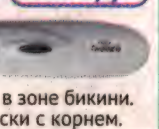
Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).

• Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — **3890 руб. 2990 руб.**
 • Усилитель звука с наушниками — **1820 руб. 990 руб.**



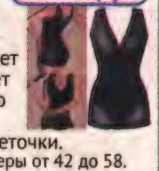
Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.
 Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Боди «Вторая кожа»

1990 руб.
 • Скроет животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодицы за счет тканей — вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодицы и грудь; • незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки. Цвета — черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Электропрямка

4980 руб.
 • Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



МИР
комфорта
 www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
 8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 октября 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 113-435001057

ОАО «Мир» (группа компаний), ул. Варшавская, 102, этаж 40.

Одобрено



ОБЪЕМНЫЙ СВИТЕР

Очень теплый и объемный свитер с широкими рукавами и воротником-стойкой подойдет стройным и смелым девушкам. Связан он из толстых ниток. Вооружившись толстой пряжей и подходящим крючком, вы и не заметите, как свяжете себе такой же.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа натурального цвета (шерсть 30%, акрил 70%; 50 м/100 г) — 800 г; крючок № 9-10; игла для сшивания.

Узоры — столбики без накида, связанные разными способами:

1. Для основного полотна, рукавов и воротника-стойки вяжите ст. б/н. в каждом лиц. и изн. ряду за задние полупетли. Получится двухсторонний рельефный узор с ярко выраженными горизонтальными выпуклыми и вогнутыми полосами.

2. Центр переда и спинки вяжите узором по **схеме**. Для образца наберите любое четное количество петель.

1-й ряд: * в. п., ст. б/н. *, от * до * вяжите до конца ряда.

2-й и все последующие ряды: * в. п., ст. б/н. в арку из одной в. п. предыдущего ряда *, от * до * повторяйте до конца ряда.

Описание работы

Перед и спинка свитера связаны сверху вниз, по одной выкройке. Горловина не вывязывается — она связана по прямой линии.

Спинка: наберите цепочку из 70 в. п. и свяжите 6 р. ст. б/н. за задние полупетли. Теперь от центра спинки отметьте цветной нитью или стикерами в обе стороны по 23 ст. и вяжите их узором по **схеме**. По боковым сторонам продолжайте вязать оставшиеся 13 п. ст. б/н. за задние полупетли.

Провяжите **14 р.** двумя узорами, а затем вяжите все полотно до конца только ст. б/н. за задние полупетли.

Через 8 р. закройте с каждой стороны по 13 ст. для рукавов и провяжите вниз еще 6 р. оставшиеся столбики.

Перед: полотно переда свяжите сверху вниз, как полотно спинки. Чтобы не сшивать свитер по линиям плеч и рукавов, начните вязать перед из верхней части спинки.

По линии горловины в центре переда в 1-м ряду свяжите цепочку из 16 в. п., а далее вяжите 6 р. ст. б/н. за задние полупетли, затем отметьте цветной нитью или стикерами в обе стороны по 23 ст. и вяжите их узором по **схеме**. По боковым сторонам продолжайте вязать оставшиеся 13 п. ст. б/н. за задние полупетли.

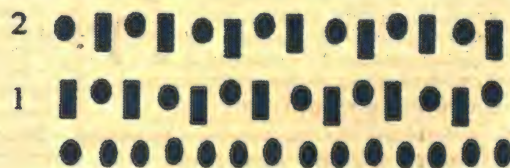
Провяжите **14 р.** двумя узорами, а затем вяжите все плотно до конца только ст. б/н. за задние полупетли.

Через **8 р.** закройте с каждой стороны по 13 ст. для рукавов и провяжите вниз еще 6 р. оставшиеся столбики.

Воротник: обвяжите горловину 12 рядами ст. б/н. за задние полупетли. Горловину следует вязать обратными рядами: связав 1-й ряд, замкните ряд в круг, поверните вязание и свяжите 2-й ряд. В этом случае рисунок из ст. б/н. за задние полупетли будет выглядеть, как на основном полотне свитера.

Если Вам нравится вязать по кругу, то 1-й и все нечетные ряды вяжите ст. за задние полупетли, а 2-й и все четные ряды — за передние полупетли.

Сборка: сшейте боковые швы, и ваша обновка готова!



Условные обозначения:

● — воздушная петля (в. п.)

— столбик без накида (ст. б/н).

**Длина шарфа
в готовом виде — 70 см.**

ШАРФ-СНУД

Этот шарф связан в виде снуда с отдельными связанными полосками по краям, которые переплетены между собой наподобие корзины. Угол шарфа украшен длинной бахромой. Носить его можно в разных вариантах: оборачивая вокруг шеи и располагая плетеную часть снуда впереди или на любом плече. Снуд можно носить как поверх верхней одежды, так и под одеждой. Он и украсит, и согреет!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и желаемыми размерами.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 100 м/100 г) — 300 г; спицы № 5; крючок № 3; булавки для снятия петель.

Узоры:

- платочная вязка
- лицевая гладь.

Описание работы

Начните с вязания по ширине снуда с одной стороны и закончите после переплетения полос с другой стороны. (На схеме начало вязания обозначено НВ.)

Наберите на спицы 25 п. и свяжите 4 р. платочной вязкой. Затем снимите на булавку 20 п., а оставшиеся на спицах 5 п. провяжите на высоту 22 см лиц. гладью и снимите петли связанной полосы на булавку.

Так же поступите с петлями, помещенными ранее на булавку, свяжите поочередно еще 4 полосы из каждых 5 п. на высоту 22 см лиц. гладью.

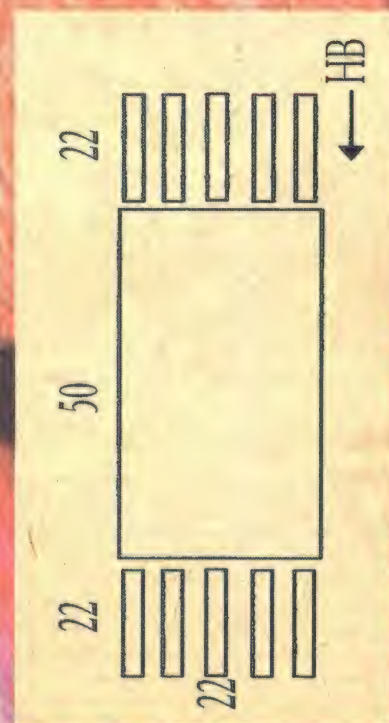
После провязывания 5 полос поместите открытые петли на общую спицу, располагая их поочередно, без переплетения между собой. Теперь свяжите платочной вязкой полосу для основного полотна снуда на высоту не менее 50 см. В процессе вязания примеряйте снуд на себя. Когда вязание достигнет нужной длины, разделите полотно на 5 частей (по 5 петель в каждой) и свяжите полосы отдельно лиц. гладью на высоту 22 см. После провязывания каждой полосы петли не закрывайте, а нить оборвите, оставляя небольшие концы и перемещая открытые петли на отдельную булавку.

Теперь можно приступить к увлекательному процессу плетения из связанных полос. Положите перед собой снуд на ровную поверхность и в шахматном порядке пропустите поочередно каждую полосу, связанную из 5 п., между закрепленными полосами, связанными вначале.

Открытые петли переснимите на общую спицу и свяжите 4 р. платочной вязкой. Эта полоса закрепит все переплетения. Петли можно закрыть.

Примечание. Если Вас не устроит ширина снуда или полос, его можно сделать шире или уже, при этом следует учесть, что ширина полос должна быть одинаковой, то есть, прибавлять петли необходимо к каждой полосе одинаково. Например, если вы хотите связать шарф шириной в 30 п., ширина каждой полосы будет равняться 6 п., и т. п.

Сборка: сшивания не требуется. Останется только нарезать нитки длиной 30 см и при помощи крючка сделать бахрому по углу снуда.





Общая длина перчаток — 33 см. АЖУРНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Удлиненные красивые ажурные перчатки пригодятся всегда! И хотя вязание перчаток — дело, требующее терпения и внимания, у Вас будут такие перчатки, каких нет у ваших подруг!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 150 г; набор из 5 спиц (или круговые спицы с короткой леской) № 2,5; крючок № 1,5; булавки для снятия петель.

Узоры

1. Ажурный узор по схеме I. На схеме показано вязание нечетных рядов, в четных рядах все петли вяжите лицевыми.

2. Резинка 1x1 (чередование 1 лиц. и 1 изн. петель).

Описание работы

Наберите на спицы 52 п., распределите их на 4 спицы (13 п. на каждой спице) и свяжите **12 круговых р. резинкой 1x1**.

В **13-м ряду** добавьте по 1 п. на каждую спицу и распределите узор на спицах так, чтобы на тыльной и лицевой стороне разместить один раппорт ажурного узора, а по боковым сторонам перчатки было по 2 лиц. п.

1-я спица: 1 лиц., 1/2 раппорта узора,

2-я спица: 1/2 раппорта узора, 1 лиц.,

3-я спица: 1 лиц., 1/2 раппорта узора,

4-я спица: 1/2 раппорта узора, 1 лиц.

В результате по краям ладони будет проходить полоса из 2 лиц., а по тыльной и лицевой стороне — по полному раппорту ажурного узора.

Свяжите три с половиной раппорта ажурным узором по **схеме I**.

Клин большого пальца вяжите следующим образом: перед 2 лиц. поднимите протяжку, поместите на левую спицу и провяжите ее перевернутой лиц., 2 лиц., еще раз поднимите протяжку и свяжите ее перевернутой петлей. Продолжите вязать перчатку по кругу, не нарушая ажурного узора по верхней стороне, а нижнюю сторону перчатки можно вязать лиц. п. Прибавления для большого пальца делайте по **схеме II**, делая прибавки через ряд.

При получении клина для большого пальца (19 п.) снимите петли на булавки, прибавьте

2 п. вместо клина и продолжите вязание перчаток до мизинца — по **схеме III**.

Далее следует перераспределить петли для пальцев по рисунку и связать каждый палец отдельно.

На спицах 56 петель. Распределите их и снимите на булавки следующим образом.

Для мизинца (на рисунке отмечен буквой М) возьмите 2 п. с боковой стороны, по 5 п. с нижней и лицевой сторон и добавьте еще 2 п. (перемычка). Всего для пальца получится 14 п.

Для безымянного пальца (на рисунке отмечен буквой Б) возьмите 2 п. с боковой стороны (перемычка от мизинца), по 7 п. с нижней и лицевой сторон и добавьте еще 2 п. (перемычка). Всего для пальца получится 18 п.

Для среднего пальца (на рисунке отмечен буквой С) возьмите 2 п. с боковой стороны (перемычка от безымянного), по 8 п. с нижней и лицевой сторон и добавьте еще 2 п. (перемычка). Всего для пальца получится 20 п.

Для указательного пальца (на рисунке отмечен буквой У) возьмите 2 п. с боковой стороны (перемычка от среднего), по 6 п. с нижней и лицевой сторон и добавьте еще 2 п. (с боковой стороны). Всего для пальца получится 16 п.

Для большого пальца добавьте 2 п. из края набранных для вязания ладони и свяжите на 3 спицах полученную 21 п. на нужную высоту.

Вяжите пальцы по очереди лицевой гладью, распределяя количество петель, указанное для каждого пальца, на 3 спицы. В процессе вязания примеряйте перчатку. Довязав палец на высоту 1/2 ногтя, закройте петли, провязывая в конце каждой спицы по 2 п. вместе. В оставшиеся на спице 6 п. протяните при помощи крючка нитку и стяните верхушку пальца. Концы нитей заправьте наизнанку и закрепите.

Аналогично свяжите вторую перчатку.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

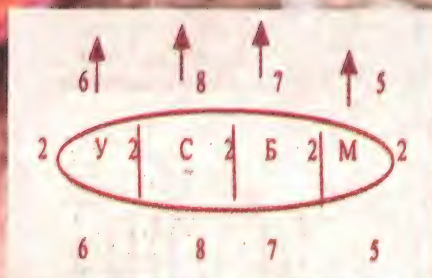


Схема III



Так уютно светят пасмурными осенними вечерами светильники, которые вполне можно смастерить из обычных стеклянных банок!

Соберите яркие листья: рыжие, красные, желтые... Собирать листья желательно, пока они полностью не высохли и еще слегка влажные. Если листья подсохли, сбрызните их водой и поместите в полиэтиленовый пакет, чтобы они немного отмякли, тогда они не будут ломаться.

Поверхность чистой сухой банки смазывайте тонким слоем клея ПВА и наклеивайте листья в произвольном порядке. Клей лучше наносить спонжем, а не кистью, тогда слой получится не только тонким, но и равномерным. Обвяжите верх банки пеньковым шпагатом, а внутрь поместите чайную свечу. Светильник готов.



УТЕПЛЯЕМСЯ!

Осенью и зимой без теплого шарфа — никуда! Обязательно добавьте в свой гардероб один из этих замечательных аксессуаров.

Треугольный шарф-платок имеет два слоя — из флиса и шерстяного трикотажа. Застегивается с помощью паты с пряжкой, выполненной из джинсовой ткани. Он замечательно подойдет для верхней одежды.

Мини-шарфик из меха и клетчатой ткани с завязками отлично подойдет к пуловерам, джемперам и рубашкам и прекрасно справится с задачей защитить вас от холодного ветра.



ВСЕГО ЛИШЬ ПАЛАНТИН

● Обычный шерстяной палантин легко переделать в стильный жилет. Достаточно прорезать 3-4 петли и пришить пуговицы. Когда палантин-жилет застегнут, его не надо придерживать руками, он не сползет, его не сорвет ветром.

● Еще проще соорудить из палантина жилет, если повернуть его концами в одну сторону и наметить, сколько надо застрочить, чтобы палантин можно было надевать через голову и он удобно сидел. Всего одна строчка на машинке — и получится жилет-пончо, который можно носить, повернув концами в одну сторону или вперед.





ТРИ ИЗ ДВУХ

Если у вас есть ожерелья светлого и темного жемчуга одинаковой длины, ничто не мешает вам соединить их в одно необычное ожерелье.

Застегните ожерелья, сложите пополам. Петельку одного просуньте в петельку второго и, чтобы закрепить ее, пропустите через нее само ожерелье. У вас теперь будет три ожерелья: так как вы сможете носить их и по отдельности, и вместе. Двойное ожерелье следует застегивать перекрестно: колечко первого с застежкой второго и наоборот.



ПРЕОБРАЖЕНИЕ ШАРФА

Шарф-снуд из тонкой шерстяной ткани превратится в оригинальный аксессуар, если в одном месте вы перехватите его ремешком для часов. Поэкспериментируйте с цветом ремешка, желательно, чтобы он был контрастным, но не вызывающим.



БРАСЛЕТ ЗА 15 МИНУТ

Необычные оригинальные браслеты можно смастерить из обычной металлической молнии за 15 минут.

● Отрежьте ткань, оставив только зубчики молнии, и к тому концу, где они соединены, прикрепите навесную застежку. Застегните браслет, проведя застежку в дырочку бегунка и подвесьте с помощью колечек несколько небольших фигурок.

● Прикрепите к концам молнии зажимы для ленты, к ним навесной замочек и колечко. А на ленту молнии наклейте отрезки широкой плоской цепочки.

ДЕКОР ДЛЯ ПАЛЬТО

Один из самых актуальных трендов этого сезона – всевозможные способы декорирования одежды: вышивкой, аппликацией, помпонами, фурнитурой и так далее. Этот прием позволяет сделать одежду яркой и оригинальной. Попробуйте украсить пальто с помощью наших идей.

Булавками с шармами – для этого прикрепите к булавкам шармы, подвески или даже маленькие брелоки и приколите их к бортам пальто и верхнему краю карманов.

Меховыми помпонами – используйте их вместо пуговиц. Застежка в этом случае лучше подойдет потайная или на кнопках. Можно поиграть с цветом помпонов, например, сделать их контрастными или разных цветов.

Стилизованными цветами – изготовьте цветы из атласа, выбранного в тон пальто, и пришейте их к полочкам.

Кисточками из меха – их можно изготовить самостоятельно или купить уже готовые в магазине для рукоделия и пришить по всей поверхности изделия.



ДОМАШНИЕ САПОЖКИ

Из старого свалывшегося свитера или джемпера большого размера с втачным рукавом получится необычная мягкая теплая домашняя обувь. Отрежьте рукава по шву проймы. Обведите карандашом на бумаге ступни, вырежьте лекало, а по нему подошвы из переда или спинки свитера. Соедините рукава, окат которых будет выполнять роль мысков ваших гольф, с подошвами и обработайте их обметочным швом, используя толстые контрастные нитки. Ими же обшейте верх «новых» теплых «сапожек».

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



32 Своими руками НЕСКУЧНЫЕ БОТИНКИ

Очень простой и оригинальный способ украшения ботинок – декоративные элементы, выполненные из бахромы с добавлением разноцветных бусин, которые прикрепляются к шнуркам с помощью булавок. Сделав несколько таких украшений, можно каждый раз менять внешний вид обуви.

Второй прием декорирования также несложен в исполнении. Пришейте к корсажной ленте лепестки из ткани, а по верхнему краю приклейте стразы с помощью клеевого пистолета. После этого расположите получившиеся украшения на ботинках и приклейте клеевым пистолетом или приколите булавками, если позволяет материал, тогда украшение будет съемным.



РУЧКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНА

Всего одна деталь способна превратить ваш телефон в супераксессуар! Достаточно приклеить к чехлу или к самому телефону ручку из кожаного ремешка, украшенную стразами, и вы станете обладательницей вещицы, задающей новый тренд! Поверьте, все вокруг захотят себе такую же!



«РЮКЗАК» ИЗ СУМОЧКИ

Хотите попробовать новый способ ношения сумочки? Превратите ее в «рюкзак» с помощью двух шнуров, связанных вместе узлами. На конце шнуров прикрепите карабины для пристегивания к сумочке.



СУПЕРЖИЛЕТ ИЗ СТАРОГО ПАЛЬТО!

Эlegantный, стильный, необычный и очень простой в изготовлении — этот жилет просто находка для модниц! Полочки и спинку можно выкроить по образцу любого блейзера, удлинив их, как вам надо, и отрезав боковые части. А вместо них вы затем пришьете большие накладные карманы с пуговицами. Можете быть уверены, такой эксклюзивной вещи не будет больше ни у кого!



МИСТЕР КАРМАН

Замечательный способ повысить настроение в непогожий день — надеть пуловер или джемпер с забавной аппликацией в виде шляпы-котелка, глаз и усиков. Легко и просто!



НОВИНКА СЕЗОНА

В коллекциях этой осени появился интересный аксессуар — меховая повязка, сшитая из двух полосок меха, соединенных крест-накрест. Сзади она скрепляется полоской из атласа с резинкой. В другом варианте к ней пришиваются полоски из атласа, которые можно завязать на красивый бант.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



НОВЫЕ БЛУЗКИ И РУБАШКИ

Выбирая блузку или рубашку для нового сезона, обратите внимание на модные тренды: свободный силуэт, отделку рюшами, ткань в клетку и полоску, разрезы на рукавах.

1 Блуза свободного покроя с воротником-стойкой и вырезом на груди, рукавами-реглан и отлетными деталями на полочке и спинке, с отделкой кожаными кантами выглядит очень оригинально.

2 Стильная блузка с пуговицами на плечах и рукавах, с воротником-стойкой, кармашком на груди и вставками из гипюра заставляет влюбиться в себя с первого взгляда.

3 Блуза из тонкого шифона с несколькими рядами воланов на груди и контрастным бантом выглядит очень романтично.

4 Рубашка из ткани одного тона, но разного рисунка — в клетку и полоску — с отделкой рюшами выглядит очень необычно.

5 Оригинальная рубашка из ткани в мелкую полоску, с супатной застежкой, пыш-





ными рукавами и отделкой рюшами великолепно подойдет как к джинсам, так и к строгой юбке-карандаш.

6 Великолепная блуза из шелка с пышными бантами на плечах и разрезами на рукавах — прекрасный наряд для особых случаев.

7 Блузка с отложным воротничком и пелериной прекрасно сочетается с одеждой как классического, так и авангардного гардероба.

8 Розовая блуза свободного силуэта с необычными рукавами с разрезами, воротником-стойкой и пуговицами на плече порадует модниц, следящих за последними тенденциями.

9 Экстравагантная блуза из клетчатой ткани с необычными рукавами с разрезами не может не обратить на себя самого пристального внимания.

10 Интересная блуза с ассиметричной линией низа, оригинальной отделкой рюшами и мелкими обтянутыми тканью пуговицами позволит вам продемонстрировать тонкий вкус и чувство стиля.

11 Однотонная блуза-рубашка с отложным воротничком, карманами с клапанами на груди и отделкой рюшами подойдет стройным и высоким девушкам.

12 Блуза для делового гардероба сшита из тонкого шелка, минималистский крой удачно сочетается со стильным украшением — двухслойным воланом оригинальной формы.

13 Белая блуза с разрезами на рукавах, вставкой на груди и украшением в виде бантов поднимет настроение в ненастный осенний день.

14 Блуза О-образного силуэта со скошенной линией застежки, пышными рукавами, складками на полочках и двумя крупными пуговицами способна стать настоящим хитом в офисе.

1

2

3

С наступлением холодов новое пальто не будет лишним в гардеробе. Выбирайте этот функциональный предмет одежды в соответствии со своими вкусами и предпочтениями, ведь дизайнеры приготовили для нас огромное разнообразие фасонов, оттенков, принтов и способов отделки.

4

5

6

ПАЛЬТО ДЛЯ ВАС

1 Двубортное пальто прилегающего силуэта из ткани в клетку «куриная лапка» обладает оригинальной деталью — воланом на рукаве из ткани-партнера.

2 Кожаный плащ свободного покроя с воротником-стойкой и накидкой из трикотажа согреет в ненастный день.

3 Стильное пальто с завышенной линией талии, круглым воротничком, супплатной застежкой, накладными карманами, отделкой контрастным кантом и бантами с пряжками.

4 Длинное пальто свободного силуэта со спущенными плечами, отделкой контрастными лентами и бахромой подарит тепло и комфорт.

5 Оригинальное пальто из ткани трех оттенков, с супплатной застежкой, патами на рукавах и поясом с пряжкой позволит продемонстрировать отличный вкус.

6 Пальто в стиле пэчворк с контрастными блоками и отделкой бахромой выглядит очень ярко и оригинально.

7 Строгое пальто с воротником-стойкой, смещенной линией застежки, складками на одной, отлетной деталью на другой полочке и отделкой металлической фурнитурой выглядит элегантно и стильно.

8 Пальто расширенного низу силуэта с накидкой и капюшоном, декорированное контрастной тесьмой и бахромой, не оставит равнодушными настоящих модниц.

9 Полупальто-накидка с округлым воротничком, супплатной застежкой, круглыми карманами с клапанами по бокам и меховой отделкой прекрасно дополнит гардероб любой модницы.

10 Однобортное пальто классического покроя с экстравагантной отделкой в виде разноцветных блоков на полочках и спинке и подвеской с надписью на металлических кольцах — неплохая идея для переделки любимого пальто.

11 Пальто-накидка из шерстяной ткани обладает очень лаконичным кроем и оригинальным украшением в виде карманов, украшенных мехом.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

НАЕДИНЕ

Я прожила в благополучном браке 13 лет, нашему сыну 10. Мы очень хорошо жили, никогда с мужем не ссорились, не скандалили, не изменяли друг другу, а потом он вдруг заявил, что у него есть другая женщина. Жить со мной он больше не будет, но и разводиться не собирается. Просто уйдет. И ушел. Месяца три он у нас не появлялся вообще, потом стал иногда приходить, но не для того чтобы пообщаться со мной и с сыном, в чем-то помочь или, может быть, остаться, а просто передать деньги для сына (вместо алиментов).

Я чувствую себя виноватой в том, что так неожиданно и некрасиво закончился мой брак, ищу причины нашего разрыва в себе, но, кроме мелочей, ничего не нахожу. Очень обидно — за себя, за сына, которому как раз сейчас очень нужен отец, а главное — я совсем потерялась: не знаю, что мне делать дальше. Работа меня не отвлекает, на горизонте никаких мужчин нет, а я постоянно думаю о том, почему муж меня бросил. Что мне делать?

Ваш вопрос «Что мне делать?» — очень общий, неконкретный. «Что делать», чтобы вернуть мужа? «Что делать», чтобы поскорее забыть его? Или «что делать», чтобы наладить жизнь в оставшейся семье (Вы и ребенок)?

Вернуть мужа в Вашей ситуации вряд ли возможно. Он ушел не потому, что с Вами невозможно жить, а потому, что его перестали устраивать те отношения, которые сложились между вами за 13 лет «благополучного брака». Вы за это время притерлись-притерпелись, а ему стало не хватать чего-то очень важного. Вполне возможно, что его, «как гром среди ясного неба», поразила неземная любовь, а может быть, он сознательно сам отправился на ее поиски. И, скорее всего, это так, потому что от неземной любви он не смог бы отрываться и приходить к вам с сыном, а порвал бы все связи с вами одним махом и развелся, не задумываясь. Но он еще не уверен, что встретил именно то, чего ему не хватало, потому и приходит. Ваша задача изо всех сил показывать ему, что Вы не держите на него зла, всегда ему рады и продолжаете его любить, несмотря ни на что. Такое поведение, конечно, не гарантирует его возвращения в семью, но если Вы будете всегда готовы к диалогу — открытому и доброжелательному — все может к этому постепенно прийти. И в любом случае, даже после окончательного расставания, лучше оставаться друзьями или хорошими приятелями, чем врагами.

Таким образом у вас с сыном будет какое-то подобие полной семьи, ребенок не будет расти без мужского влияния, причем, влияния родного отца, а не чужого дяди. Вы оба с ним постепенно привыкнете к «воскресному папе», ну а что касается других мужчин, тут уж надо положиться на судьбу.

Три года назад я вышла замуж. До этого я работала в фирме, связанной с иностранными командировками, и мне это нравилось — до поры до времени.

А потом наступил момент, когда я поняла, что ужасно устала от постоянных переездов, перелетов, отелей и т. д. Поэтому, когда будущий муж сказал мне перед свадьбой, что ездить по командировкам он мне больше не разрешит, я обрадовалась. Семейная жизнь рисовалась мне в радужных тонах: мне нигде не надо будет спешить, я все буду успевать делать по дому, у меня будет оставаться время на общение с подругами, любимые занятия, шопинг и так далее. И в первое время я просто наслаждалась домашним уютом и неторопливостью своей жизни. А теперь почувствовала, что постепенно превращаюсь в клушу, которую заботят только борщи, пирожки и выглаженные рубашки мужа. Я потеряла себя и сейчас с тоской вспоминаю те времена, когда была всем нужна: мой телефон раскалялся от звонков, я еле-еле успевала доехать из одного аэропорта в другой, а когда вечером ложилась спать, мне достаточно было прикоснуться головой к подушке, как я засыпала и спала без сновидений до утра. Теперь я так тоскую по общению с бывшими коллегами, по моим поездкам, по ситуациям, которые мне приходилось с честью «разруливать», и по тому чувству удовлетворенности, которое неизменно появлялось после добросовестно выполненной работы. Я понимаю, что муж в этом не виноват, а заставив меня уйти с работы, хотел, чтобы я высыпалась, отдыхала, нигде не спешила и могла сколько угодно ухаживать за собой, за своим домом и за ним. Но как раз это меня больше всего злит — хотел как лучше, а вот что вышло! Я начинаю нервничать, капризничать, срываться на нем, а выхода не вижу. Мое место давно уже занято, на работе меня, наверное, все уже забыли, и я не знаю, что делать!

Ваша беда в том, что Вы потеряли себя как личность, а поскольку до пенсии Вам еще далеко, да и не все пенсионеры с благодарностью принимают пресловутый «заслуженный отдых», попробуйте хотя бы сдвинуться с места. Зайдите туда, где Вы раньше работали, наверняка, Вас там помнят — не так уж много времени прошло. Поговорите, пообщайтесь, поинтересуйтесь, как там у них идут дела, предложите им свою помощь — у Вас ведь, наверняка, сохранились адреса и телефоны бывших

клиентов или партнеров, с кем-то из них еще не разрушились отношения. Сначала можно просто предложить свою временную помощь, взяться за какую-то простую работу, даже, как говорили раньше, «на общественных началах». Приходите туда почаще, но не каждый день, чтобы не отвлекать людей от работы, а просто напоминайте о себе и предлагайте свои услуги. Когда-нибудь придет момент, когда Вас позвонят снова там работать. Если этот вариант Вам почему-либо не подходит, задумайтесь о ребенке. Ничто не занимает женщину целиком так, как маленький ребенок. Поверьте, с ним и жизнь Ваша обретет смысл, и скучать Вам точно не придется.

Недавно я сменила место работы, а начальник, у которого я работаю секретарем, не видит ничего особенного в том, что совсем не умеет сдерживаться. Он имеет привычку за каждый промах кричать на своих подчиненных, а в гневе может даже и обозвать, и оскорбить, причем, для него неважно, кто в данном случае виноват в этом промахе. Мне же — его секретарю — достается и чаще, и «громче» всех. Остальные



сотрудники, видно, привыкли к этой особенности его поведения и стараются не реагировать, во всяком случае, внешне.

Когда он «выплеснет» весь свой накопившийся негатив на кого-то из нас, то вскоре успокаивается и потом общается со всеми, как ни в чем не бывало. А я никак не могу привыкнуть и после каждого его «выступления» вообще перестаю соображать, долго прихожу в себя, а по ночам почти перестала спать. Подскажите, как мне себя вести, чтобы поменьше его злить и не реагировать на эти регулярные «бури в стакане воды».

Про таких людей, как Ваш начальник, обычно говорят: «вспыльчивый, но отходчивый». И, поверьте, это гораздо лучше, чем «ласковый, но злопамятный».

И как ни странно, в подобных ситуациях лучше всего выручает юмор. Конечно, невозможно рассказывать анекдоты, когда на тебя кричат, но надо научиться относиться к обидным словам с юмором, а главное — не принимать оскорбления на свой счет. А еще можно Вашего начальника просто по-человечески пожалеть. Возможно, у него уже с утра испортилось настроение из-за кого-то или чего-то, и сейчас, чтобы обрести необходимое душевное равновесие, ему просто необходимо «выпустить пар».

Когда он начинает кричать на Вас, мысленно повторяйте себе, что он злит не на Вас, а на кого-то другого. Как же его, бедного, довели, что он так разошелся! Все мы — люди, и у каждого есть какие-то свои плюсы и минусы.

Ни переделывать, ни перевоспитать никого уже не получится. Значит, надо учиться воспринимать всех такими, какие они есть, но если трудно, представьте себе, что вокруг Вашей головы образовался некий прозрачный шар, от которого отскакивают все обидные слова шефа. Тем более, что Вы уже знаете: такие всплески гнева у него быстро проходят. Помолчите и потерпите несколько минут, дайте ему высказаться, и оставшееся рабочее время пройдет спокойно.

Я некрасивая, и уснула это с детства. Мама мне всегда говорила: «Ты страшенькая, и рассчитывать, что тебя кто-нибудь полюбит за красоту, тебе не придется. Но если будешь хорошо учиться, будешь много знать, тогда, может быть, тебя полюбят за ум и знания, а скромность — лучшее украшение девушки». Я старалась хорошо учиться, потому что слушалась маму — она ведь

плохого не посоветует, к тому же в классе ко мне все хорошо относились и даже никогда не дразнили, может быть, потому, что я многим помогала в учебе, а по некоторым предметам даже «подтягивала» своих одноклассников. Когда я выросла и поступила в институт, на меня стали заглядываться ребята с нашего курса, но я по привычке старалась хорошо учиться, а взгляды, намеки и предложения парней пропускала мимо — я ведь с детства знала, что страшенькая. Даже с подружками мы никогда не обсуждали мою внешность и не пытались ее улучшить. Я занималась общественной работой, участвовала в самодеятельности, но когда кто-то обращал на меня внимание или делал комплименты — я злилась, потому что никому не верила. А каждый мужчина, который хотел со мной познакомиться поближе, сразу становился моим врагом — потому что он лжец!

И вот мне уже 35, и я, наконец, поняла, что ничуть не хуже моих друзей, благополучных в личной жизни, у которых все сложилось, как надо: и любимый муж есть, и дети. А мое время ушло. Кому теперь нужна такая старая дева? Молодость прошла, но осталось горькое чувство третьесортности и недоверия к комплиментам. Из-за этого я так и не смогла побороть в себе застенчивость, зажатость и какую-то скованность при общении с мужчинами. Как мне преодолеть это и сделать свою жизнь полноценной?

Ваша проблема выросла из детства. Воспитывая Вас скромной и умной отличницей, Ваша мама, похоже, перестаралась и вбила в Вас комплекс неполноценности. От этого и Ваше недоверие к комплиментам, и боязнь отношений с мужчинами. А не кажется ли Вам, что история Вашей жизни очень напоминает сказку о гадком утенке? Только у Вас она что-то затянулась. Вы выросли и стали красавицей (во всяком случае — не хуже остальных), но почему-то никто Вам этого не сказал, а если пытались сказать, Вы никому не верили. Конечно, в 35 лет искать свою судьбу сложнее, чем в 20, но, пока мы живы, ничего невозможного нет. Главное — Вы сами осознали, что достойны счастья не меньше, чем Ваши подруги, чем каждая из нас. И напрасно думаете, что безнадежно опоздали. Общайтесь с подругами, с их друзьями, старайтесь на равных общаться с коллегами. Если пренебрегать этим опытом, можно зажаться и закомплексоваться еще сильнее. Только постарайтесь не видеть в них ни женихов, ни будущих возлюб-

ленных — просто не прячьтесь, а больше разговаривайте с ними. Вы привыкнете к обществу мужчин, не будете краснеть и замыкаться в себе, а поскольку Вы — девушка умная и образованная, к Вам будут проявлять интерес как к интересному собеседнику, как к неординарной личности, а там и до личного интереса недалеко. Продолжайте в том же духе, и судьба Вас обязательно найдет.

Когда я вышла замуж, то была очень счастлива — рядом любимый мужчина, мне с ним интересно и весело, у нас столько общих планов! Но потом родились дети, у мужа проявились некоторые недостатки, и теперь я только вспоминаю о прежнем счастье — безоблачном и наивном. А повседневная моя жизнь похожа на день сурка — с утра одно и то же: постоянные мысли о том, чем кормить семью, когда устроить генеральную уборку, все ли рубашки мужа постираны и выглажены... Мы теперь очень редко проводим время в беседах, не строим планов, не мечтаем, даже не гуляем вместе. От этого у меня всегда пониженное настроение. Можно сказать, что я живу в тоске и унынии, и как выбраться из этого состояния, не знаю. Посоветуйте что-нибудь.

Ваша жизнь похожа на жизнь тысяч женщин. У всех одни и те же проблемы: работа, муж, дети, дом — Вы стараетесь успеть сделать множество дел, но в голове постоянные мысли: «Что я не успела сегодня сделать? Что мне надо обязательно сделать еще?». Вам кажется, что весь мир семьи держится только на Вас, и если чего-то не успеваете или забываете сделать, испытываете от этого чувство вины и недовольство собой. А когда все дела переделаны, у Вас не остается уже сил ни на беседы, ни на мечты, ни на прочие радости. Стоп! Научитесь планировать домашнюю работу, а не стараться сделать непременно все за один вечер или за одни выходные, и при этом возьмите за правило радовать себя. Обязательно планируйте свое время так, чтобы выкроить немного и на собственные радости. Вот когда научитесь делать это и перестанете сами себя корить за то, что уделите время себе, а не мужу или детям, Вы обязательно почувствуете себя лучше, жизнь Ваша постепенно станет радостной и полноценной, а Вы почувствуете себя счастливее.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ВЫ ЖИВЕТЕ В ПРОШЛОМ

Тест ИЛИ В БУДУЩЕМ?

Осваиваете ли вы самые разные современные технические и электронные новинки с интересом и удовольствием, внося в них какие-то свои ноу-хау, или из-за всех сил сопротивляетесь такого рода прогрессу? С какими чувствами вы готовы осваивать и продвигать технические новшества в свою жизнь?

Проверьте себя с помощью предлагаемого теста, чтобы узнать, застряли ли вы в прошлом или устремлены в будущее.

Варианты ответов: «да», «нет».

- 1 Считаете ли вы себя современной «до мозга костей»?
- 2 Можете ли вы утверждать, что все эти новомодные штучки, вызывающие всеобщий восторг, вас раздражают, потому что вы плохо понимаете их назначение?
- 3 Пользуетесь ли вы компьютером?
- 4 Вам кажутся бессмысленными и пустыми игрушками охота на покемонов, всеобщее увлечение селфи и прочие вещи, от которых фанатеет нынешняя молодежь?
- 5 Вам хотелось бы заглянуть в будущее, чтобы увидеть, насколько будет облегчен быт женщин через 100 лет?
- 6 Вы верите, что возможно создать что-либо более совершенное, чем человеческий мозг?
- 7 Вы признаете, что, независимо от вашего желания, технический прогресс вторгается в вашу жизнь и меняет ее?
- 8 Вы считаете искусством современный техно-арт (компьютерную графику, творчество роботов и т. д.)?
- 9 Вы уверены, что современную технику в полной мере могут освоить не только мужчины, но и женщины?
- 10 Вы согласны с теми, кто утверждает, что чем интенсивнее будет развиваться цивилизация, тем больше будет расти пропасть между человеком и природой?
- 11 Вы любите черпать из СМИ ту информацию, которая развивает любознательность и расширяет кругозор?
- 12 Считаете ли вы, что придумывать новое и двигать вперед прогресс могут только некоторые, особо одаренные, люди?
- 13 Вы задумывались о том, что развитие науки и техники меняет вашу личность и отношение к людям?
- 14 Вам часто приходит в голову, что кухонные гаджеты делают нас рабами цивилизации?
- 15 Любите ли вы научную фантастику?
- 16 Считаете ли вы виртуальный секс чем-то привлекательным, во всяком случае, забавным?
- 17 Вам нравится что-нибудь собирать с ребенком из разного рода конструкторов?
- 18 Вы чем-нибудь увлекаетесь, коротая время досуга?

Считаем баллы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Да...	10	0	10	0	10	6	10	10	10
Нет...	0	10	0	10	6	10	0	0	0

До 50 баллов ВАШ ДЕВИЗ: «ТРАДИЦИИ И КОНСЕРВАТИЗМ»

Вас не привлекает жажда творчества. Раз и навсегда налаженная жизнь, покой и приятные воспоминания придают вам стабильность и уверенность в завтрашнем дне. И всё было бы прекрасно, если бы вас не страшила некоторая неопределенность в будущем. Научно-технический прогресс вас не то чтобы пугает, но определенно настораживает. Не загоняйте свою творческую энергию внутрь, попытайтесь найти для нее реальный выход, а для этого займитесь чем-нибудь понятным и приятным: попытайтесь интересоваться новинками и начните хотя бы вышивать крестиком! Главное, старайтесь все время двигаться вперед, ведь жизнь — это движение!

От 50 до 100 баллов ВАШ ДЕВИЗ: «Я — В ДОМИКЕ, И МНЕ ЗДЕСЬ ХОРОШО»

Вы не склонны отрицать прогресс в принципе, но айфон и микроволновка — это хорошо, а космическая связь и робототехника — вещи отнюдь не прикладные, а потому — не ваши.

Ваш мир, выстроенный и оборудованный в соответствии с собственными представлениями о счастье, вас вполне устраивает — и, прежде всего, своей стабильностью и предсказуемостью событий.

Но неужели вам никогда не хотелось подняться над бытом и... написать пьесу в стихах или выкрасить холодильник в красный цвет?

Ведь творчество — это полет души и, как говорят знающие люди, самое высшее счастье на Земле!

От 100 до 160 баллов ВАШ ДЕВИЗ: «ВПЕРЕД И ВЫШЕ!»

Прошлое для вас никогда не было связано со сладостными воспоминаниями, потому что вы целиком устремлены в будущее, и прогресс — в любых его проявлениях — будоражит вашу кровь.

Вы — женщина будущего: с нестандартным мышлением, широкими взглядами и творческой натурой. Вы готовы увидеть и принять любое новаторство и даже любую свежую творческую мысль во всем многообразии их проявления. Вот почему окружающие считают вас в чем-то даже сверхцивилизованной и сверхэмансипированной. Но именно благодаря таким натурам на нашей планете не останавливается творческая мысль, а научная фантастика становится реальной действительностью.

10	11	12	13	14	15	16	17	18
0	10	0	10	0	10	10	10	10
10	0	10	0	10	0	0	0	0

ЧАЙ

ПОКОРИВШИЙ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ

Чай пьют везде: в миллионных мегаполисах и маленьких горных аулах, в знойной Сахаре и прохладной Антарктиде. Чай пьют всегда: в радости и в печали, отдыхая после трудов праведных и готовясь к ним, на торжествах и в будни. Ничто так не бодрит и не доставляет столько удовольствия, как чашечка любимого чая!..

Но откуда же в нашей жизни появился чай, кто придумал этот чудесный напиток? Об этом и о том, как пили чай в разные времена в разных местах земного шара, мы и попробуем рассказать...

ВМЕСТО ЭПИГРАФА

Один врач решил узнать, какой из напитков, кофе или чай, больше вреден для человека. Двух узников, приговоренных к смерти, стали ежедневно поить 4 большими чашками кофе и чая.

Узник, пивший чай, дожил до 80 лет, пивший кофе — до 82. Наблюдавший их врач дожил до 62 лет. Он не пил ни кофе, ни чая...

РОЖДЕННЫЙ НА ВОСТОКЕ

Если за право называться родиной Гомера спорили семь греческих городов, то в споре о родине чая оказались задействованы аж семь стран и территорий! Долгое время считалось, что родина его, конечно же, Китай — как и всего остального. И на то были основания: китайцы первыми упомянули его примерно 4700 лет назад, первыми стали готовить из чайных листьев напиток, прогоняющий усталость и сон, а еще и изле-

чивающий от разных болячек. И, в конце концов, они дали ему название!

Но в XIX веке были открыты огромные рощи дикорастущего чайного дерева в джунглях Вьетнама, Индии, Бирмы и Лаоса, а также на южном склоне Гималаев и даже в самом центре Азии — на Тибетском нагорье. И ученые засомневались. Но, как говорится, это — их проблемы...

ТРИУМФАЛЬНОЕ ШЕШТИЕ

Удивительный напиток, постепенно преодолев китайскую границу, стал распространяться по всему миру. Первым чайным «попутчиком» Китая стала Япония: примерно в VIII веке нашей эры монахи-буддисты стали использовать чай в своих ритуалах. Затем напиток, придающим силу и бодрость, заинтересовалась японская знать — сёгуны и остальные самураи, а после пришла очередь и простых людей.

Так у чая появилась первая традиция: он сначала распространяется среди верхи общества и является напитком изысканным, элитным, а уже потом становится достоянием широких масс.

Португалия, открывая в 1516 году морское сообщение с Китаем, продолжила эту традицию: среди многочисленных диковинок, привезенных моряками к королевскому двору, был и китайский чай.

Правивший Англией король Карл II взял в жены португальскую принцессу, которая к тому времени уже вовсю чаевничала. Само собой, став королевой, она тут же ввела в моду чаепития. Как утверждают историки, Карлу чай не очень нравился, но...

Во Франции «зеленый свет» чайку дал король Людовик XIV, хотя сначала не обошлось и без курьезов.

Как известно, французский король страдал подагрой. Когда выяснилось, что китайцы подагрой почему-то не болеют и при этом употребляют некий полезный для здоровья «чай», король, естественно, повелел: «А подать сюда!..»

Чай королю был доставлен, но в те времена этикеток или инструкций к товару не полагалось — кто ж знал, что «чай» этот надо именно пить. Повара короля пытались приготовить из него вкусный суп, потом — вкусный салат, добавляя разные приправы и специи. Но и суп, и салат на вкус оказались, мягко говоря, не очень, и расстроенный король вернулся к фрикасе из лягушачьих лапок и белых грибов.

Нашлись и такие, кто предлагали чай курить как табак, предварительно смочив его, естественно, в коньяке, а оставшимся после курения пеплом заодно отбеливать зубы!

Ситуацию спас португальский посол...

В Норвегии рыбаки тоже нарушили тради-

цию: чай «рыболовецкий пролетариат» стал пить раньше знати. Но, как истинный пролетариат, пошел своим путем: учитывая прохладную норвежскую погоду, рыбаки придумали отличный бодряще-согревающий микс — очень крепкую чайно-ромовую смесь!

ЛЕКАРСТВО, СОЛЬ И ТАНЦЫ

Еще одна традиция, связанная с покорением Европы чаем: практически везде (не только во Франции) напиток из чайных листьев считался сначала лекарством, и лишь через какое-то время становился повседневным напитком.

Что интересно, чай тогда пили или без ничего (то есть, с ничем), или с... солью! А сахар — в чашку, «вприкуску» и «вприглядку» — чаеманы стали употреблять гораздо позже. К сахарку присоединились молоко, сливки, фрукты. Кстати, обычай класть в чай ароматный ломтик лимона миру подарила Россия. Недаром любивший чай государь-император Николай II в свое время пытался приучить Европу пить и коньяк с лимоном.

Между прочим, многие согласились...

Как часто бывает в высшем свете, любое модное начинание иногда доводит до абсурда. В случае с чаем неожиданно «отличились» педантичные и сухие немцы: когда светские приемы были уже немыслимы без чаепития, при дворах герцогов и курфюрстов распространились «чайные танцы»: с чашками чаю в руках танцующие скользили по паркетам под плавные мелодии контрдансов, менуэтов и гавотов. Согласитесь, зрелище не рядовое!

ЧЕТЫРЕ ПУДА «КИТАЙСКОЙ ТРАВЫ» ЗА СОРОКИ СОБОЛЕЙ

Чай постепенно захватывал весь мир, и Россия не стала исключением.

Еще в середине XVI века казаки атаманы, отправлявшиеся в юго-восточную Сибирь и на китайскую территорию в различные разведывательные набеги («экспедиция» называлась), рассказывали о традиционном азиатском напитке и даже привозили чайный лист на родину. Но это была капля в море — даже на мелкий опт не тянуло.

Лишь в 1638 году чай, наконец, появился при русском царском дворе. Боярский сын Василий Старков, посол русского царя Михаила Федоровича Романова, посетил ставку одного западно-монгольского хана с дарами — сороками соболей, а в качестве ответной любезности получил четыре пуда «китайской травы». Посол долго деликатно отнекивался от такого «подарочка», сам думая: «Что же это я, государю в ответ на соболей ящики



с травой привезу?!» Но чай ему все-таки, также деликатно, навязали...

При царском дворе чай был опробован — не в супе, конечно, и не в салате — и очень понравился и царю, и его боярам.

В середине XVII века с Китаем был заключен договор, обеспечивший регулярные поставки в Москву. Несмотря на достаточно высокую цену — в 11 раз дороже черной икры, — расхвалилась «сушеная китайская трава» очень быстро, всегда оставаясь популярным товаром. К середине XVIII века чая в России употребляли больше, чем в Европе.

НЕ ВСЯКИЙ ЧАЙ — ЗНАТНЫЙ!..

Русские быстро оценили чай, и также быстро вникли, что чай чаю рознь. Еще Дюма-отец в своем кулинарном словаре утверждал, что «лучший чай пьют в Санкт-Петербурге и в целом по всей России», объясняя это тем, что чай чрезмерно страдает от длительных морских перевозок, а из всех европейских стран лишь Россия может ввозить чай по суше. Но дело было не только в этом — россияне уже в скором времени стали настоящими знатоками и ценителями чая. Поэтому, например, известный русский писатель И.А.

Гончаров мог позволить себе насмешливый тон по отношению к английским чаеманам: пить русский чай означало пить чай заваренный, а англичане, как заметил И.А. Гончаров, «варят его по своему обыкновению, как капусту»!.. Российские «чайные» знатоки превыше всего ценили пекое — сорт чая, приготовленный из верхушечной почки чайного куста — с особенно тонким и изысканным ароматом.

Уже в начале XIX века многие россияне определились с любимыми сортами: москвичи, например, предпочитали «Жемчужный отборный», «Императорский лянсин», «Юн-фа-чо с цветами», «Серебряные иголки» — редкий и дорогой белый чай; в северной столице отдавали дань чайным смесям с цветочными добавками — жители Петербурга чаще других пили знаменитый китайский чай с жасмином.

КОНКУРЕНТЫ И ПАРТНЕРЫ

Как уже говорилось, первый пик популярности чая в России пришелся на «золотой век» Екатерины II: русские употребляли его в огромных количествах, одновременно понемногу сдавали свои позиции старинные напитки — рассолы и морсы, брусничная вода и медовуха, пиво и квас, буза и сбитень.

Правда, сельское население по старинке предпочитало другое ароматное питье вместо заморского терпкого — такие как «копорский» чай, готовившийся из высушенных листиков иван-чая, фруктовый чай, приготовленный из смеси измельченных фруктов,

ягод и высушенных листьев, и даже «деревянные» чаи с «основой» из листьев и коры деревьев.

Именно благодаря поиску альтернатив и изобретательности населения в России появилось такое большое разнообразие чаев, в том числе и чрезвычайно популярный ныне фиточай.

Но это всё — более или менее удачливые конкуренты чая. А были у него и замечательные партнеры — например, самовар, фарфор и... романс! Но об этом чуть позже.

ЧАЙНЫЙ СТОЛ ПО-РУССКИ

Сегодня мы хорошо осведомлены об английском традиционном чаепитии, о знаменитых японской и китайской чайных церемониях, даже о южноамериканских мате и калесах. И совершенно забываем, а многие и не знают, что в России тоже существовал определенный ритуал чаепития, включавший в себя много выработанных со временем элементов.

Церемонией русское чаепитие вряд ли стоит называть — больше подходит выражение «чайный стол». Потому что одной из главных особенностей этого чаепития был богатый убранный стол, на котором гордо возвышался добродушно пыхтящий, пузатый и сверкающий самовар.

Стол специально сервировался: тонкая накрахмаленная льняная скатерть, чайник с ситечком, сахарница со щипчиками, чайница, ложечки, полоскательная чашка, стаканы в подстаканниках (сначала резных деревянных, позже — ажурных металлических) для мужчин и изящные китайские чашечки для женщин. К чаю подавали огромное количество угощений — выпечку сладкую и несладкую (булочки-бриоши, калачи, корзиночки с сухариками, тартинками, печеньем, бисквитами), сахар, молоко и сливки в кастрюльках, масло в хрустальной граненой масленке, обязательно несколько сортов варенья в вазочках, мед и другие лакомства. Надо сказать, в заносчивой Европе чаепитие обставлялось не так щедро. То ли бедные, то ли — жадные?..

А ТЕПЕРЬ — О ПАРТНЕРАХ

Первейшим из них стал, конечно же, самовар: производство его значительно выросло, и Россию без самовара уже представить было невозможно. Следом подтянулся и русский фарфор, идеально подходивший для чайных церемоний. В этом ему немало поспособствовали две царицы: Елизавета Петровна, приказавшая основать Императорский фарфоровый завод, и Екатерина II, предложившая изготавливать чайные сервизы — «чтоб по качеству не уступали ни восточным, ни европейским», что и было сделано. Пре-

красные фамильные сервизы стали неотъемлемой частью сервировки стола, мечтой и гордостью любой русской хозяйки...

Само русское слово «чаепитие» — питье! — подразумевает неспешность этого действия. В России чаепитие всегда требовало времени, и оно его получало! Вполне нормальным было выпить шесть-семь чашек подряд. А поскольку на Руси всегда любили за столом либо песни попеть, либо помузыцировать, долгое чаепитие способствовало развитию такого музыкального жанра, как «городской романс». Для него достаточно было одного простого инструмента, к примеру — гитары, что было весьма удобно во время исполнения за столом.

ПАКЕТИКОВЫЙ ПРИОРИТЕТ №3495

Считается, что чайный пакетик изобрел американский бакалейщик Томас Салливан в 1904 году — по легенде, случайно. Чай продавался в больших жестяных банках, Салливан же решил использовать мелкую расфасовку и рассыпал его в шелковые мешочки. Его клиенты, нью-йоркские рестораторы, случайно обнаружили, что чай удобно заваривать прямо в новой упаковке. Шустрые американцы поняли, где скрывается выгода: быстренько заменили шелк на дешевую марлю, а навеску чая уменьшили до одной порции. Вот вам и прибыльное американское изобретение!

Правда, еще в середине XIX века таким способом, в холщовых мешочках, который опускали в самовар или кофейник, в России готовили кофе. А в знаменитой кулинарной книге Елены Молоховец (первое издание — 1861 год!) в рецепте №3495 рекомендуется (когда чаевничает большая семья или собирается много гостей) опускать в самовар «чай, завязанный в чистенькую кисейку, и длинную прикрепленную к ней тоненькую тесемочку перекинуть через самовар, чтобы можно было легко вынуть эту кисейку». Вот вам и бесплатный русский совет!..

Сегодня на земном шаре каждую секунду выпивается примерно два миллиона чашек чая. Без сомнения, за ним — будущее. Так выпьем же за братство любителей чая. По чашечке. Если можно — с лимончиком...

Подготовил Виктор Качаев по материалам: В. Гиляровский. Друзья и встречи; И. Гончаров. Фрегат «Паллада»; Е. Молоховец. Подарок молодым хозяйкам; А. Заволжский. Соседи; и Интернет-сайтов



с 15 октября по 15 ноября

Гороскоп

Астролог-консультант

ОВЕН После 15 октября наступит благоприятный период для урегулирования конфликтов, достижения договоренности по многим спорным вопросам. В первой половине ноября возможны дальние поездки, командировки. Будьте внимательны при вождении автомобиля и при обращении с острыми предметами. Финансовая ситуация будет устойчивой. Возможна покупка мебели, бытовой техники или ремонт в доме.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 20, 25, 31. В ноябре: 3, 7, 12.

ТЕЛЕЦ Во второй половине месяца возможны благоприятные перемены: выздоровление после затянувшейся болезни, улучшение условий работы, перевод на более высокую должность или увеличение доходов. В первой половине ноября возможны недоразумения в семье и с деловыми партнерами. С 8-го по 10-е избегайте шумных компаний. Новое знакомство в эти дни может оставить неприятные воспоминания.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 28. В ноябре: 2, 6, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ В период с 15 октября по 15 ноября людям пожилым и ослабленным следует тщательно следить за здоровьем. Этот период благоприятен для оздоровительных и паломнических поездок или для повышения квалификации. После 10 ноября на первом месте будут стоять профессиональные и финансовые дела. Будьте внимательны, работая с документами и финансовой отчетностью.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 20, 26, 31. В ноябре: 3, 7, 13.

РАК Во второй половине октября дети, родственники или друзья потребуют внимания и заботы. Возможна перемена места жительства, ремонт, продажа или покупка жилья. Ноябрь принесет с собой период испытаний. В первой половине месяца не провоцируйте ссоры, следите за расходами, воздержитесь от рискованных сделок, связанных с покупкой или продажей транспортных средств из-за вероятности финансовых потерь.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 19, 24, 29. В ноябре: 2, 6, 10, 15.

ЛЕВ Вторая половина октября принесет с собой хорошее настроение и подъем творческого вдохновения. Финансовая ситуация будет стабильной, расходов немного, и то в большей части они будут связаны с семейными или личными потребностями. В первой половине ноября много времени и внимания будут требовать семья, дела и проблемы близких. На работе дела будут идти спокойно и гладко — без особых задержек и проблем.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 22, 26, 30. В ноябре: 4, 8, 12.

ДЕВА После 15 октября старайтесь контролировать свои финансовые потоки, чтобы не допустить потерь. С 20-го по 26-е возможны удачные покупки красивых домашних вещей, произведений искусства. В первой половине ноября вам будет сопутствовать удача в решении многих вопросов. Благодаря своим связям вы достигнете успеха и процветания. Возможно начало интересных проектов, создание новых творческих союзов.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 18, 24, 30. В ноябре: 1, 5, 11.

ВЕСЫ С 15 по 27 октября возможен значительный прогресс в делах и улучшение финансовой ситуации. С 26-го по 30-е вашего внимания потребуют родители или близкие родственники. Личная жизнь к концу месяца станет намного ровнее и спокойнее. Состояние здоровья улучшится. Первая половина ноября принесет много работы. Возможны повышенные расходы, связанные с детьми, домашними и личными потребностями.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 21, 25, 30. В ноябре: 4, 9, 12.

СКОРПИОН После 15 октября влюбленные сумеют восстановить отношения, разводящиеся приступят к мирному урегулированию вопросов, супруги будут заниматься своими чадами. В первой половине ноября Юпитер, находящийся в вашем знаке, сулит оптимистическое настроение, уверенность в себе, успехи в делах, новую любовь. Главное — не потакайте некоторым своим слабостям и вредным привычкам, чтобы не спугнуть удачу.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 29. В ноябре: 1, 6, 11, 15.

СТРЕЛЕЦ После 15 октября реализация личных целей, установление новых контактов, подписание выгодных соглашений будут проходить в основном с успехом. Вероятна поддержка со стороны друзей. Первая половина ноября — неблагоприятный период для активных действий, поездок и путешествий. Снижение жизненных сил и возможное обострение хронических заболеваний заставят вас на время уйти в тень.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 21, 27, 31. В ноябре: 4, 9, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине месяца у вас могут появиться дополнительные возможности и перспективы увеличения доходов. В личной жизни возможны трудности, связанные с недвижимостью. В первой декаде ноября старайтесь внимательнее относиться к своим профессиональным обязанностям, возможны досадные ошибки. Здоровье в этот период будет в пределах нормы, но в поездках и за рулем будьте внимательнее и осторожнее.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 23, 28. В ноябре: 1, 5, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине октября звезды сулят вам удачу. В третьей декаде октября и первой половине ноября больше отдыхайте и следите за своим здоровьем. С 4 по 9 ноября не «сорите» деньгами. Старайтесь не занимать и не давать денег в долг, потом будет трудно возвращать. После 10 ноября ваши финансовые дела начнут улучшаться, а имеющиеся проблемы с родственниками урегулируются.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 22, 27, 28. В ноябре: 4, 10, 13.

РЫБЫ Во второй половине октября будьте внимательны и благоразумны, чтобы не попасть в руки аферистов. Избегайте импульсивности. В первой половине ноября возможны проблемы в финансовых вопросах. В личных делах тоже возможна нелегкая ситуация, придется решать: проститься ли с прежними привязанностями и взять курс на новую любовь или постараться наладить отношения.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 28. В ноябре: 1, 5, 10, 14.

«ОЙ, СИРОТА Я, СИРОТА. СИРОТА КАЗАНСКАЯ!..»

Как все мы помним из кинофильма — ну, и из истории, конечно! — Иван Васильевич Грозный «Казань брал». Случилось взятие столицы Казанского ханства в 1552 году. Соответственно, после этого эпохального события вся уцелевшая татарская элита перешла в подданство русского царя. И, что интересно, многие татарские мурзы (князья) взяли моду выпрашивать у грозного царя разные для себя поблажки — ссылаясь на тяжелую долю, выпавшую им. Народ, зная это, быстро отреагировал на ситуацию, наградив таких выпрашивателей эпитетом «сирота казанская»...



АЙ ДА ШЛЯПКА!



Как в свое время сказала Софи Лорен, «женщину в шляпке забыть нельзя». То есть — просто в шляпке. А теперь представьте, можно ли забыть женщину в шляпке, сотворенной — другого слова и не придумаешь! — французским дизайнером Луи Мариеттом из платины и бриллиантов стоимостью чуть меньше трех миллионов долларов?!

Месье Мариетт давно специализируется на эксклюзивных шляпках для мировых звезд, но в этот раз он превзошел самого себя. И тот, кто захочет по поводу этой шляпки сделать какое-нибудь критическое замечание — например, иронично напомнить старую поговорку «Светит (в смысле сверкает) — да не греет!» — будет ох как не прав. Поверьте, такая шляпка ох как греет!

ХЭППИ БЁЗДЕЙ, ПИЦЦА!

В России их часто называют «пиццеры» или «пиццери-сты», в англоязычных странах — пиццмейкер, на родине — пиццайоло или, если особо выдающийся мастер — маэстро Пицца. Все эти названия означают «повар, который имеет официальное разрешение готовить пиццу» — блюдо, обожаемое миллионами человек во всем мире. И в связи с этим обожанием у пиццы есть свой официальный день рождения — 25 октября!

Конечно, прообраз пиццы выпекали в печах еще Древнего Египта и Древней Греции — это дрожжевые лепешки с разнообразной начинкой. Еда эта, как говорится, была сытной и дешевой, потому название ее — ни древнеегипетское, ни древнегреческое — в истории, судя по всему, не сохранилось. А осталось жить в веках название «пицца» (pizza — от итал. pizzicare — быть острым), рожденное в Неаполе в первой четверти XVI века, а точнее — в 1522 году, за тридцать лет до взятия Иваном Грозным Казани.

Сегодня «повар, специализирующийся на приготовлении пиццы» — звучит гордо, и профессия эта — одна из самых престижных. Ведь процесс приготовления пиццы — это целое искусство, демонстрация его всегда — необычайное шоу, а поедание пиццы — мало с чем сравнимое наслаждение. Поэтому — с днем рождения, пицца!



Утверждение, что спорт — дело молодых, не совсем верно. И примерами в этом нам могут послужить знаменитости прошлого. Мари Кюри научилась прекрасно разбираться в физике, что помогло ей дважды стать лауреатом Нобелевской премии, а, вот, плавать не умела совершенно. До 50 лет. А потом пришло желание постичь тайны не только радиоактивности, но и того, как люди ухитряются держаться на воде. Своего она добилась, и после этого регулярно тренировалась. По воспоминаниям дочери, если бы не седые волосы и лицо в морщинках, вряд ли кто-то смог бы, глядя на подтянутое стройное тело Мари, определить ее возраст.

...Надо признать, Лев Толстой держал руку на пульсе не только литературной и общественной жизни, но и спортивной, с удовольствием подхватывая новые веяния, долетавшие из мира спорта. Причем, невзирая на возраст. Он был заядлым линг-понгистом, а ведь эта игра требует не только хорошей реакции, но и быстроты, и ловкости движений. В 67 лет писатель начал осваивать велосипед! Члены московского кружка велосипедистов-любителей подарили Толстому велосипед, а также провели для него мастер-класс. И автор «Войны и мира» и «Анны Карениной» ежедневно совершал долгие велосипедные прогулки по окрестным полям, провожаемый недоуменными взглядами крестьян.

...А задорный и боевой ирландец Бернард Шоу, будучи в Кейптауне, как-то прогуливался в порту и обратил внимание на серфингистов. Ему очень понравился этот своеобразный вид спорта, и Шоу его быстро освоил. Всё бы ничего, но драматургу незадолго перед этим исполнилось... 75 лет! Вот так. Любви и спорту все возрасты покорны!



КОРОЛЕВЫ ИЗ КНИГИ РЕКОРДОВ

Представляет-е, были времена, когда не было еще на свете «Книги рекордов Гиннеса»? Но это не значит, что не было и рекордов — причем, самых разных. Например, Наполеон, подыскивая себе жену «с прицелом» на рождение его наследника, остановился на Марии-Луизе, дочери австрийского императора — потому, что у нее в роду по материнской линии все женщины были необычайно плодовиты. У матери Марии-Луизы было тринадцать детей, у бабушки — семнадцать, а у прабабушки — целых двадцать шесть! И это был мировой рекорд рождаемости детей среди королев.



Кстати, в «рекордсменскую» книгу попал бы и единственный отпрыск Наполеона — как обладатель люльки из чистого золота и коляски, запряженной двумя оленями...

ЧТО ЕМУ НЕОБХОДИМО В БРАКЕ

Многие современные мужчины считают, что брак им не дает ничего, кроме потери свободы, финансовых затрат, тревог, забот и хлопот.

И они абсолютно уверены, что все самое хорошее в их жизни остается за порогом загса. Правда, рано или поздно мужчинам надоедает чувствовать себя туристами по жизни, верх в них берет генетически заложенная в мужчине потребность оберегать, защищать, дарить любовь. Тех, кто встретил настоящую любовь, не приходится уговаривать и подталкивать к браку. А уж если любовь взаимная и женщина встретила достойную, то мужчина никогда не пожалеет о своем семейном статусе. Внимательная жена, умеющая поставить себя на место любимого, обязательно придумает, чем его порадовать, найдет то, что будет для мужа и приятным, и необходимым.

Жены мужчин, с мнением которых мы хотим вас познакомить, смогли это сделать. И вы сможете, если поймете, чего именно не хватает вашему мужу в вашей семье, чтобы быть счастливым.

ной отлучки я заметил, что жена, хоть и встретила меня с радостью, выглядела очень утомленной. Любимая призналась, что она не может спать без меня, поэтому провела почти всю неделю без сна. Оказалось, что для спокойного безмятежного сна ей обязательно нужно чувствовать тепло моего тела, ощущать мое присутствие, чувствовать защищенность.

Как-то она сказала: «Ты как будто стережешь мой сон, а когда уезжаешь, забираешь его с собой». Я понял, что жизненно необходим ей. Такого не было ни с одной девушкой, которые были у меня до нее. Забавно, но теперь я тоже плохо сплю в командировках: мне не хватает ее руки на моей груди, ее спокойного дыхания... Придется искать работу, где нет командировок». Дмитрий, 25.

СЧАСТЬЕ ДОБЫТЧИКА

«Н» едавно я осознал, что поездки с семьей в супермаркет за покупками превратились для меня из обязанности в удовольствие. Жена внимательно рассматривает товары на полках и вслух рассуждает, что она будет готовить из этих продуктов. Наши мальчишки бегают вокруг и время от времени спрашивают, могут ли они взять с полка тот или иной товар. А я чувствую себя всемогущим, когда небрежно говорю: «Берите, что хотите, денег хватит». Так приятно ощущать себя добытчиком, заботиться о детях и чувствовать, что мы — одна семья». Роман, 34.

ПОНИМАНИЕ

«У» мой жены есть замечательное качество: она с одного взгляда определяет, в каком настроении и душевном состоянии я вернулся с работы. А главное, всегда точно угадывает, что именно мне



в этот момент нужно, чтобы прийти в себя: чашка кофе с пряностями, горячая ванна с солью, массаж или бокал пива.

Иногда, взглянув на меня, она уходит с детьми к ним в спальню поиграть или почитать. Обычно, через час, побыв наедине со своими мыслями в тишине и покое, я становлюсь внимательным мужем и заботливым папочкой. У жены вообще какая-то запредельная чувствительность к чужому настроению, а главное — желание понять ближнего. На мой взгляд, это незаменимое качество в семейной жизни». Александр, 32.

ПРАЗДНОЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЕ

«У» нас с женой существует такой договор: не планировать на воскресенье никаких дел, кроме самых срочных и безотлагательных. Это день полного отдыха и расслабления. Возможно, из-за того, что полностью освободить каждое воскресенье не получается, нам так дороги те выходные дни, когда можно спать хоть до полудня, потом, не торопясь, выпить кофе с какой-нибудь булочкой, специально для этого купленной накануне, лениво обсудить последние новости, с удовольствием разработать маршрут пешей прогулки и выбрать фильм, который мы будем смотреть вечером. Мы можем просто валяться на диване и читать, а можем затеять шуточную возню и догонялки. Главное, никуда не надо бежать и ничего не надо делать. Вот это полноценный отдых!» Михаил, 26.

ПОХВАЛА ТАК ПРИЯТНА

«Я» просто таю, когда жена хвалит меня. Особенно приятно, если это происходит в присутствии окружающих. Она умеет как-то так сказать хорошие слова обо мне, что каждая мелочь, сделанная мною, выглядит почти подвигом. Мои друзья и родители часто вскидывают на меня удивленные глаза с неммым вопросом: «Неужели все это время ты так удачно маскировался?». Просто она замечает мои стремления, ценит мои старания и никогда не забывает похвалить за каждый пустяк, сделанный моими руками. От этого мне хочется быть еще

НАДЕЖНОЕ ПЛЕЧО

«С» читается, что муж должен стать той каменной стеной, за которой его семья будет жить в спокойствии и благодати. Но иногда и мужчине требуется поддержка. До брака я шел за ней к друзьям и родителям. Теперь у меня есть замечательная жена, к которой я всегда могу обратиться за советом и помощью. Причем она никогда не скажет: «Ты прав, дерзай!», пока досконально не разберется в вопросе. Она садится напротив и говорит: «Рассказывай! И давай хорошенько подумаем». Иногда в ход даже идет бумажка с колонками «плюс» и «минус». Многие мои проекты и начинания так и остались бы в голове или на бумаге, если бы не эти разговоры, анализ ситуации и поиск возможных «проколов». Такой помощи и поддержки я никогда ни от кого не получал.

Я знаю, что жена меня не подведет. Она всегда меня понимает и поддерживает, и это придает мне сил и уверенности». Антон, 35.

СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

«М» не приходится часто ездить в командировки. После очередной недель-

лучше, радовать ее еще больше и чаще». Евгений, 33.

НАГРАДА ЗА ТРУД

«У нас пока нет детишек, карьера так удачно складывается и у меня, и у жены, что мы решили еще лет пять упорно поработать, чтобы потом можно было посвящать больше времени детям. Из-за того, что мы сильно устаем за рабочую неделю, у нас заключен договор: по субботам мы делаем что-нибудь приятное друг другу. Например, я приношу ей кофе в постель, а она делает мне массаж. Потом мы вместе готовим обед, а ужинать обязательно идем в ресторан. После трудовой недели мы оба заслуживаем небольшой награды в выходные. Поэтому придумываем маленькие удовольствия друг для друга и с радостью их дарим». Сергей, 30.

НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ, НО И ДРУЖБА

«Любовь-дружба устраивает меня больше, чем любовь-страсть, когда мужчину и женщину ничто, кроме постели, не связывает. У меня было несколько знакомых девушек, но только одна сумела стать не только возлюбленной, но и другом. Как можно было не жениться! У каждого из нас есть личные друзья, много общих, но самый близкий мой друг — она. При этом она всегда рядом, ее совет, помощь и поддержка обеспечены мне в любой момент. Она даже болеет за ту же футбольную команду. Мне кажется, когда супругов свела не только любовь, но и крепкая дружба — это настоящий залог счастья». Григорий, 28.

ЛАСКОВОЕ ИМЯ

«Обожаю, когда жена придумывает мне милые и смешные прозвища. Так забавно каждый раз слышать от нее какое-нибудь забавное обращение. Например, когда прихожу с работы, она может сказать: «Привет доблестным работникам скальпеля!» или «Добрый вечер, деньго-заработчик!». Особенно радует меня прозвище «снусмумрик». Так она называет меня, когда сама радостна, довольна и чувствует себя счастливой. Казалось бы, ерунда, а мне нравится, потому что от этого чувствую, что я для нее особенный». Денис, 27.

ДА ЗАВРАТСТВУЕТ ВЕСЕЛЬЕ!

«Только части праздников и приятных сюрпризов моей жене нет равных. Она никогда не упустит случая, чтобы развеселить меня. Несколько месяцев супруга приучала меня к пробежкам. Помню, как-то она сказала, что мы идем на рекорд и

должны пробежать пять километров. Было так смешно, когда на предпологаемом финише из-за деревьев в парке выбежали наши друзья и устроили шутовское чествование победителей с вручением медалей и корон со смешными надписями. И такие моменты в нашей жизни бывают часто: открытия и закрытия сезонов, летний Новый год, масса других забавных мероприятий. Мне непонятно, когда она умудряется все это придумывать и воплощать. Одно могу сказать: с ней не соскучишься». Виталий, 31.

НОЧНОЙ КИНОПРОСМОТР

«Уже два года мы соблюдаем традицию: в особенно напряженные дни создаем себе хорошее настроение перед сном. Если на работе неприятности, смотрим комедии. У нас составлен список самых смешных фильмов, из которого мы выбираем комедию для просмотра. Посмеявшись от души и отлично засыпаем. Или, наоборот, нервное возбуждение успокаиваем какой-нибудь романтической мелодрамой. Помогает отлично, всем советуем». Дмитрий, 46.

ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ

«Страсть к новому, интересному и необычному у моей жены в крови. Мне кажется, что она каждый день шерстит Интернет и ищет, что интересного происходит в нашем городе и его окрестностях. Сначала меня это немного злило, а потом я так втянулся, что понял: самое экзотическое блюдо, приготовленное на обед, не может компенсировать активно проведенных выходных. Ведь ничто не сравнится с удовольствием посмотреть на флайер-шоу, принять участие в реконструкции средневековой битвы или поиграть на старинных музыкальных инструментах. Это же круто, не то что валяться на диване или гонять по экрану монстров». Алексей, 22.

ЭРОТИКА В ЧИСТОМ ВИДЕ

«Ах, как мне нравятся те вечера и выходные дни, когда мои или ее родители забирают к себе наших пацанов. Моя любимая жена рассказывает по дому в моей футболке или откровенной одежде. Несмотря на двоих детей, она сохранила отличную фигуру и соблазнительный вид, поэтому я млею от восторга: «Вот это да! У меня дома полуобнаженная красавица!». В ее гардеробе домашней одежды нет бесформенных вещей. Вроде бы все обычное, но так ей идет, так

подчеркивает фигуру, что я всегда становлюсь счастливым, осознавая, что все это — для меня. Мне это никогда не надоест». Владислав, 29.

ДОБРОВОЛЬНО-ПРИНУДИТЕЛЬНЫЙ ЗОЖ

«Моя жена — большая фанатка физической культуры. В ней столько энергии, что без спорта не обойтись. Они с сыном катаются на велосипедах, роликах, лыжах, три раза в неделю ходят в спортзал. Конечно, мы не сидим на диете, но и слишком жирной и сладкой еды жена не готовит. В общем, один сплошной ЗОЖ. Сначала мне было трудно привыкнуть к такому образу жизни, я года три сопротивлялся, говорил, что мне вполне хватает утренней зарядки. Но постепенно все-таки втянулся. Как можно отказаться, если кататься на велосипедах они с сыном ездят за город? А не увидеть красоту, которая окружает во время путешествия на байдарках? Теперь я тоже за ЗОЖ. Мы вместе бегаем по утрам, а по выходным играем с друзьями в волейбол, ходим в бассейн, ездим на природу». Кирилл, 36.

ТИХАЯ ГРОМКАЯ ГАВАНЬ

«Я окончательно осознал, как здорово быть мужем и отцом, когда подросли наши близнецы и у нас с женой стало больше свободного времени. Нет полнее счастья, чем семья, которая встречает тебя после трудного дня. Все три мои красавицы норовят протолкнуться поближе, чтобы обнять. И пусть потом мои шептуньи устраивают забег по квартире, шум и писк. Это такие прекрасные звуки жизни! От них улечиваются проблемы и заботы, о которых я думал весь день на работе, и мне становится так легко среди моих любимых девчонок!». Александр, 32.

Больше всего сближает людей и скрепляет отношения общее занятие, приносящее удовольствие. Хотите стать с любимым особенно близкими, ищите и найдите дело, которое будет приносить радость вам обоим.





МАКСИМУМ МЕСТА — МИНИМУМ ПРОСТРАНСТВА

Обычно ни ванная комната, ни туалет в наших домах не отличаются большой площадью. А каждой хозяйке хочется, чтобы эти места вмещали хотя бы необходимые вещи: средства ухода за волосами и телом, моющие средства, полотенца, запас туалетной бумаги. Оказывается, проявив хотя бы немного фантазии, можно организовать место хранения даже в самом маленьком помещении.



Хранилищем могут служить отрезки пластиковой трубы большого диаметра, прикрепленные в простенке, или старое корыто, разделенное полочками.

Если у вас в ванной раковина без тумбы, под ней можно устроить вместилище для нескольких пластиковых ящиков.

Можно прибить над унитазом штангу и повесить на нее несколько металлических корзин, а можно прикрепить полочки. Отлично смотрятся полочки из металла. Прикрепленные над сливным бачком, они никому не будут мешать, но проблему хранения мелочей решат.

Еще интереснее будут смотреться узкие шкафчики рядом с унитазом или над бачком. В отличие от открытых полочек, они скроют от посторонних глаз всё, что вы храните в туалете и ванной.

Многие из этих мест хранения можно смастерить своими руками или собрать из подручных материалов.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ВРЕМЯ ХАНДРЫ ИЛИ ОЧЕЙ ОЧАРОВАНИЕ?

Осень — пора творческих свершений! Возможно, для творцов так и есть. Но миллионы других людей осень любят не очень. Даже те, кому по нраву яркая листва и ее шуршание под ногами, испытывают упадок настроения и сил, как только листья опадают, начинаются дожди и дует пронзительный холодный ветер. Для многих людей осень — пора серьезных страданий, связанных с плохим настроением, а порой и с депрессивным состоянием.

Такой сезонный сплин обычно длится с середины октября до середины декабря, а потом приятные эмоции ожидания Нового года гонят его прочь.

мужчины. Представительницы прекрасного пола более внимательны к внешним деталям и часто склонны происходящее вокруг связывать со своим внутренним состоянием. К тому же, в их крови гораздо меньше эндорфинов, чем у мужчин.

ние и расстраивается режим сна.

В холодные дни снижается уровень еще одного гормона: допамина, который отвечает за концентрацию внимания. Зато холод провоцирует выброс в кровь адреналина, который вроде бы должен давать тонус мышцам и бодрость духа, но адреналиновое возбуждение очень быстро расходует запасы серотонина, а его уровень сильно зависит от наличия солнца на небосклоне, и если дни стоят пасмурные и холодные, его в организме почти не остается. Кажется, что вся радость мира ушла из него безвозвратно.

ТЕСТ НА ХАНДРУ

Для тех, кто не знает, от того ли у них плохое настроение, что на работе дела не клеятся, или из-за хандры, предлагаем небольшой тест, состоящий из нескольких вопросов.

- Быстро ли вы утомляетесь в течение дня?
- Трудно ли вам сосредоточиться, сделать выбор в чем-либо?
- Клонит ли вас весь день в сон?
- Изменился ли ваш аппетит?
- Испытываете ли вы некоторую заторможенность?
- Бывает ли у вас подавленное настроение?
- Часто ли вас стали посещать тревожные мысли?

Если, понаблюдав в течение нескольких дней, вы найдете у себя несколько из этих признаков, значит, вы в одной обойме с миллионами хандрящих, и наша информация, а также рекомендации — для вас.

ЛЕДИ — ВПЕРЕД!

Чаше всего подвержены «аглицкому сплину» люди, особенно чувствительные к всевозможным стрессам и переменам, метеозависимые, у которых не только самочувствие, но и настроение меняется в зависимости от погоды. Плохо переносят осеннюю хмарь и те, у кого в организме мало серотонина.

Психологи считают, что от осенней хандры женщины страдают чаще, чем

КАК ВЫГЛЯДИТ ХАНДРА

Первый признак — грусть, преобладающая в настроении, а также связанные с ней снижение физической и психической активности, погружение в себя и самоизоляция.

Второй признак — непреодолимое желание спать: где угодно, когда угодно, даже... стоя.

Третий признак — мизантропия. Ее девиз: «Пусть жизнь идет себе стороной и меня не трогает». Восприятие притупляется настолько, что даже интересные события замечать не хочется, да и не под силу.

Четвертый признак — ухудшение концентрации внимания, его ни на чем невозможно сосредоточить. А смысл явленный расплывается, улетучивается.

Пятый признак — появление в характере чрезмерной раздражительности, придирчивости и вечного недовольства всеми и вся на свете. А, главное, победить в себе эти черты и вечно плохое настроение не удастся.

Шестой признак проявляется по-разному: у одних это — потеря аппетита, у других, наоборот, ненасытность.

ГОРМОНЫ ПРАВЯТ БАЛ

Именно гормоны, по мнению медиков, виноваты в депрессивном осеннем настроении. А их количество и поведение напрямую связано с дефицитом солнечного света.

Меньше солнца — больше мелатонина, а значит, ниже температура тела и сонливость. К тому же мелатонин — антагонист серотонина. Его количество сокращается, а вместе с ним падает настро-

ВРЕМЯ «Ч»...

Кроме перехода организма на осенне-зимний режим работы, плохой погоды и отсутствия солнца на осеннюю меланхолию влияет и осознание того, что лето — пора отдыха и путешествий — закончилось, и наступила пора впрягаться в работу и учебу. Да и количество съедаемых витаминов, по сравнению с летним уровнем, резко сокращается. А авитаминоз сил и настроения не прибавляет.

ДНЕМ — СОЛНЦЕ, НОЧЬЮ — СОН

Раз все дело в гормонах, которые зависят от солнца, значит, надо по максимуму использовать хотя бы дневной свет. Те, кто осенью стараются встать вместе с солнышком, гораздо реже жалуются на хандру, так что небольшое изменение режима дня в сторону более раннего подъема и, соответственно, раннего отбоя — отличный выход.

Если вы станете на

пару месяцев жаво-



ронком, в обеденный перерыв обязательно будете выходить на улицу, не довольствуясь тем светом, что льется из офисного окна, и спать не менее 8 часов в сутки, хандра может и отступить. А ведь многие люди работают постоянно при искусственном освещении и дневного света вообще не видят. Тогда, как бы ни хотелось в выходной посидеть в тепле и уютно, все — на улицу. Даже если там идет дождь, свежий воздух никуда не делся, и заряд бодрости вам обеспечен. Не согласны? Тогда, может быть, вас убедят доводы ученых.

Согласно исследованиям, выходить на свежий воздух минимум на 30 минут желательно между 6 и 10 утра, когда солнечный свет максимально сильный. Даже если день пасмурный, свет в 500-1000 раз сильнее на улице, чем в вашем доме или офисе. Именно утреннее солнце помогает перезапустить биологические часы и эффективно противостоять сезонной депрессии.

ДИЕТА «АНТИХАНДРА»

Врачи, наверное, правы, утверждая, что овощи и фрукты своей полосой полезнее, но не забывайте и о южных плодах, чей цвет, аромат и происхождение напомним вам о тепле, лете и солнце.

Наверняка, вы сто раз слышали о продуктах, повышающих уровень серотонина, и если у вас нет медицинских противопоказаний, обязательно включайте в свой ежедневный рацион бананы, горький шоколад, сухофрукты и орехи. Не менее полезны в это время и продукты, богатые витамином D: жирная рыба, яйца, мясо и зелень.

А если вдруг вам захочется заесть хандру тортиком, вспомните о том, что мучная, жирная и сладкая пища приводит к снижению иммунитета из-за того, что в организме начинают накапливаться шлаки. Вы ведь не хотите к плохому настроению добавить простуду?

НА ЗАРЯДКУ, ПО ПОРЯДКУ

Восенние пасмурные дни без физической нагрузки никак не обойтись. Повысить в своем организме уровень серотонина и эндорфинов только едой, конечно, можно, но это очень быстро приведет к новой проблеме: лишнему весу. А спорт, ис-

ключительно с пользой для здоровья, повысит уровень всех нужных вам гормонов. Ну выйдите хотя бы погулять! Если вы любите эксперименты, попробуйте освоить комплекс упражнений «Сурья нама-скар» — «Приветствие солнцу». Согласитесь, очень символическое название. Это одна из самых популярных и основных техник йоги, не особенно сложная для новичков, но очень эффективная. Выполните его сразу после пробуждения, запейте стаканом теплой воды с лимоном. После этого вы действительно поймете, что у природы нет плохой погоды.

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Осеннее уныние и тоску отлично разгоняет общение с друзьями, родными и знакомыми, а еще лучше — новые знакомства и впечатления, которые можно получить на выставке, в кино, в театре. Примите участие в экскурсии по родному городу, вряд ли вы знаете его так же досконально, как экскурсовод. Еще лучше съездить на экскурсию в новое неизвестное место. Главное, одеться по погоде.

СОЗДАЙТЕ РАДУГУ

Что больше всего бесит вас во второй половине осени? Отсутствие цвета. Глаз может зацепиться разве что за яркий автомобиль. Да, мы не можем насытить природу красками. Но что мешает нам добавить их в свою жизнь? Пересмотрите свой гардероб. Наверняка, все теплые вещи в нем темных, приглушенных тонов. Так купите новые, яркие, радуйтесь обновкам сами и радуйте коллег шарфиками, перчатками, сумочками... Если ваш интерьер выдержан в пастельных тонах, добавьте ему красок. Не надо переклеивать обои, но почему бы не сшить на по-

душки яркие наволочки или не купить вазу, настольную лампу, чайник насыщенного яркого цвета?

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Французы осенью и зимой компенсируют недостаток света, принимая «световую ванну». По утрам и вечерам они включают специальную многовольтовую лампу, кото-

рая помогает отрегулировать уровень мелатонина, искусственно удливив световой день. Эти лампы имеют маркировку: Suntouch Plus, Bright Light, Brightspark. Нет возможности последовать французам? Запишитесь в поликлинике или оздоровительном центре на сеанс фототерапии.

ВПЕРЕД, К ЦЕЛИ!

Поскольку начинать ожидание Нового года в сентябре еще рано, а другого такого же яркого и веселого события, ну, может быть, за исключением дня рождения, если он у вас осенью, не приходится, надо придумать себе цель. Пусть она будет маленькой. Например, дочитать книгу, которая лежит на вашей тумбочке с прошлого года, или, наконец-то освободить дом от накопившегося по шкафам и антресолям хлама, придумать и купить новогодние подарки, пока в магазинах еще нет предпраздничной толчеи. Достигнув этих маленьких целей, можно ставить перед собой задачи масштабнее, например, записаться на йогу или курсы японского языка. Если есть цель, скучать и чахнуть некогда.

УМНЫЙ БУДИЛЬНИК

Если вы пытаетесь соблюдать режим, стараетесь вставать рано, но это не приносит вам удовольствия, купите себе будильник — симулятор рассвета. За полчаса до назначенного времени он окрасит вашу комнату светом от насыщенного красного до ярко-белого. Исследования показывают, что такой будильник помогает запустить внутренние биологические часы и проснуться естественным образом, а не по звонку, звук которого по утрам хуже выстрела.

Если вы найдете в себе силы выполнить хотя бы какие-то из приведенных рекомендаций, осенняя хандра, а уж, тем более, ее старшая сестра — депрессия — наверняка не застанут вас дома.

Подготовила Галина УШАКОВА



ЭДУАРД МАНЕ: В ТАНДЕМЕ МУЗ

Эдуарда Мане называют предтечей, или отцом, импрессионизма. И, как у любого создателя, прокладывающего в искусстве новое направление, творческая судьба художника была очень непростой — его мироощущение и мировидение сталкивались с мощным неприятием не только общества, но и большинства коллег-художников. Непростой была и его человеческая судьба — линия жизни Мане полна зигзагов и испытаний, а также — загадок для тех, кто заинтересуется его биографией. В судьбе его огромную роль сыграли две женщины, которых он любил и которые стали ему музами. Но в жизни у него они были одновременно! Кого же из них он любил?..

ЮРИСТ? МОРЯК? ХУДОЖНИК?

Эдуард Мане родился 23 января 1832 года в семье Огюста Мане, крупного чиновника Министерства юстиции Франции.

С 1839 по 1848 год Мане проходил обучение, однако ни в пансионе, ни в коллеже юный школяр не добился никаких успехов. Однако его дядя Эдмон-Эдуард Фурнье разглядел в подростке художническое дарование и записал племянника на специальные лекции по живописи, а также стал регулярно водить по музеям — благодаря ему Мане открыл для себя Лувр, что оказало серьезное влияние на его творчество в будущем.

Отец, видевший карьеру сына на стезе юриста, решительно воспротивился желанию Мане стать живописцем. Компромиссом между ними стало решение Мане поступать в мореходную школу, а в качестве подготовки к экзаменам ему было позволено отправиться в учебное плавание на парусном судне.

Одним из пунктов посещений корабля оказалась Бразилия, и она потрясла Мане своей экзотикой и богатством тропических красок. Из поездки Эдуард привез много рисунков, набросков и этюдов, а желание обучаться живописному искусству у него стало еще сильнее. На этот раз отец, оценив привезенные из путешествия работы, уже не сомневался в призвании сына и согласился на то, чтобы тот стал обучаться живописному искусству...

ОТ КУТЮРА — К СЕБЕ!

Не желая попадать в зависимость от жесткой академической программы, Мане не стал поступать в парижскую Школу изящных искусств, а предпочел мастерскую модного в то время художника Тома Кутюра. Но уже первые серьезные работы молодого художника вызвали конфликт с учителем — их взгляды на принципы, задачи и методы живописи оказались по «разную сторону баррикад». Конфликт этот стал началом противостояния Мане и господствовавшей в то время во Франции классико-романтической традиции, охватив-

шего почти всю жизнь художника. Хотя, как ни странно, неприятие строгого академизма у Мане всегда сочеталось со стремлением получить высокую оценку именно со стороны приверженцев академической школы в живописи...

К концу 1850-х годов Мане приобретает известность как подающий надежды художник, его приглашают в различные салоны, где он знакомится с литературно-артистическими кругами парижского общества.

В 1859 году Мане решил, что его художественное образование завершено, и принял решение выставляться в Парижском салоне — престижной ежегодной выставке.

МЕЖДУ НЕПРИЗНАНИЕМ И СКАНДАЛОМ

Художник предложил жюри салона картину «Любитель абсента». Вскоре художник узнал, что жюри отвергло ее — из всех членов жюри за картину проголосовал только Делакура, даже учитель Мане, Кутюр, проголосовал против. Неприятие салоном картины было вполне понятно: необычной была сама тема картины — реалистический портрет пьяницы, а не аллегория, рожденная воображением художника.

Такая же судьба постигла и следующую картину, сюжетом для которой послужил городской сад Тюильри, где по выходным парижская богема собиралась для прогулок и светских бесед. Художник легко и непринужденно, в совершенно новой технике, изобразил собрание людей. Но и тематическая, и техническая новизна картины вызвали лишь удивление и непонимание.

Наконец, в 1861 году, выдержав жесткий отбор, две картины Мане — «Портрет родителей» и «Гитареро» — были приняты жюри салона, причем последняя даже получила награду. Публика также весьма благосклонно отозвалась о творениях молодого художника. Признание салона принесло художнику славу и деньги, но это еще не было признанием того пути, которым он шел...

В общем-то, за редким исключением,



почти всем работам Мане при жизни художника судьба была уготована самая печальная. Или очень скандальная.

1863 год. Жюри салона рассматривает три представленные художником работы: картину «Купанье», которую Мане считал своей удачей, и менее значимые «Молодая женщина в костюме эспада» и «Молодой человек в костюме махо». И опять — полнейшее неприятие!

Наибольшие надежды Мане возлагал на картину «Завтрак на траве», жюри допустило ее к участию в салоне. Но картина вызвала лишь яростные нападки критиков и... смех у посетителей салона. Вместе с тем картина привлекала и самое большое внимание, обернувшееся в результате скандалом — Мане доставалась именно такая слава, хотя он никоим образом к ней не стремился. История повторилась в 1865 году с его новой картиной — «Олимпия» — которую современники сочли крайне непристойной и вульгарной...

БУДУТ НАЗВАНЫ ИМПРЕССИОНИСТАМИ...

С 1868 года ни один из официальных салонов, где принимались работы Мане, не принес ему ни славы, ни творческого удовлетворения. Если салоны и устаивали его чести быть выставленным, то язвительные нападки критиков и неприятие творчества художника большей частью публики продолжали досаждать ему «в полную силу». Но как бы то ни было, художник решительно идет своей дорогой.

Примерно в середине 1860-х годов Мане сближается с группой молодых художников, которые вскоре будут названы импрессионистами. Клод Моне, Поль Сезанн и Эдгар Дега становятся для автора «Олимпии» друзьями и последова-

телями. И хотя Мане не выставляется вместе с ними, выступая как художник-универсалист, они, и небезосновательно, считают его «отцом-родоначальником» нового течения и утверждают, что будущее рассудит в пользу этого великого мастера...

Они были правы: будущее всё рассудило. Но при жизни художник признания почти не получил, зато порицаний публики и издевательств критики — с лихвой. Лишь в 1890-е годы, когда Эдуарда Мане уже не было в живых, творчество его было оценено по достоинству, и его картины начали приобретать в частные и государственные собрания...

ПРОТЕЖЕ ФЕРЕНЦА ЛИСТА

В 1849 году в семье Мане появилась Сюзанна Леенхофф.

Родилась она в 1829 году в Голландии, в семье церковного музыканта. Отец, души не чаявший в дочке, с ранних лет приобщал ее к музыке и игре на фортепиано.

Летом 1845 года в доме Леенхоффов в гостях был великий Ференц Лист. Он был восхищен игрой шестнадцатилетней Сюзанны и посоветовал ей продолжить музыкальное образование в Париже. Лист даже порекомендовал ей преподавателя и нашел учеников, чтобы Сюзанна могла зарабатывать себе на жизнь. Девушка вняла совету маэстро...

В 1849 году Сюзанна стала учительницей фортепиано у младших братьев Мане — Эжена и Постава. А в следующем году из своего морского путешествия возвратился в родной дом Эдуард.

Ему было 18, ей — 21. Любовь вскружила им головы сразу, и они остались вместе навсегда.

Их внебрачная связь продолжалась более десяти лет, лишь в 1863 году, после смерти отца Мане, который вряд ли дал бы согласие на такой неравный брак, Эдуард и Сюзанна обвенчались.

Более десяти лет Мане скрывал эту связь ото всех. И не только она была тайной, тайной стало и рождение у них сына...

КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ДЛЯ... СЫНА

На фоне бурной творческой жизни, когда Эдуард всеми силами старался пробиться на художественный Олимп и добиться признания, он узнал о беременности своей возлюбленной Сюзанны.

В начале 1852 года у Сюзанны родился сын. Во избежание дурной славы и родительского гнева, отцом мальчика по имени Леон-Эдуард был записан некто Коэлл, а Эдуард стал крестным отцом собственного сына. Семье же художника и всему парижскому обществу Леона представили не как сына, а как младшего брата Сюзанны.

На «помощь» дочери в Париж из Голландии приехала мать Сюзанны. Они поселяются вместе, и с этого момента их небольшая квартирочка, а не дом отца, становится домашним очагом Мане. В часы, свободные от творчества, он ведет

там жизнь «почти супружескую». Сюзанна ничего не требует и ни на чем не настаивает — она просто любит своего Эдуарда и втайне мечтает о счастье.

ВИКТОРИЯ ВИКТОРИНЫ МЁРАН?

И Эдуард любит свою Сюзанну, любит своего кроху. Но, как ни странно, в это время у художника случается страстный роман с натурщицей. Возможно, Викторина Мёран была настолько артистичной, глубоко и проникновенно чувствующей моделью, что не влюбиться в нее Мане не мог...

Один из биографов художника — А. Перрюшо — так описывает начало их взаимоотношений: «Однажды Мане приметил на площади Мобер девушку лет двадцати, она сразу же привлекла его незаурядностью своего облика — вызывающе-дерзкий взгляд, лицо, отмеченное яркой красотой. Какой натурщицей была бы эта девушка... Уроженка Монмартра — Викторина-Луиза Мёран — мечтала только об одном: вырваться из нищеты... Предложение Мане ее не шокирует, не удивляет — она ждала его, это знамение судьбы.

...Она умеет брэнчать на гитаре. Так отчего бы ей не стать музыкантшей? И вот Мане уже пишет с нее «Уличную певицу» — придерживая одной рукой инструмент, она, выходя из кабака, ест вишни. Это живопись сочная, виртуозная...»

Викторина обладала всеми качествами великолепной натурщицы — прежде всего естественностью, а также свойством замечательно принаравливаясь к художнику, входить в самые разные предлагаемые им роли.

Девушка позировала Мане для многих полотен, в том числе и шедевров — «Завтрак на траве», «Олимпия», «Железная дорога». Хрупкая, изящная, с детским неулыбчивым лицом, прошедшая тяжелую школу жизни, и при этом способная на настоящие чувства, бесспорно одаренная и не менее честолюбивая, Викторина вполне олицетворяла собой богемную парижанку той эпохи. Именно этот образ искал и попытался воплотить на своих картинах Мане.

Но уже вскоре девушка восхищает не только Мане-художника. Она восхищает и Мане-мужчину. Слух об их отношениях ползет по Парижу...

Неизвестно, как долго продолжалась их интимная связь, моделью для Мане Викторина выступала до 1875 года.

Разумеется, Сюзанна ничего не узнала, или не подала виду — она верила в свою любовь и была уверена, что новая муза, ярко вспыхнув звездой, недолго будет украшать небосвод — до «августовского» звездопада. Она оказалась права...

ДВЕ МУЗЫ — ДВЕ СУДЬБЫ

Свадьба Эдуарда и Сюзанны состоялась 28 октября 1863 года. Сюзанна — теперь Мане — долго ждала времени, когда можно будет, не скрываясь, открыто любить своего Эдуарда и жить вместе с ним под одним кро-

вом, не вызывая провожающих ее на улице насмешливых и порицающих взглядов и слов. Она даже будто раскрылась, проявив все свои лучшие качества — и как жены, и как музы.

Вскоре в Париже уже получили известность еженедельные салоны, устраиваемые Сюзанной Мане, где она, кстати, была не только радушной и гостеприимной хозяйкой, но еще и блистала как замечательная пианистка, исполняя произведения своих любимых композиторов: Шумана, Бетховена, Вагнера.

Рассвет возлюбленной не остался незамеченным Мане: Сюзанна, а вслед за нею и Леон плавно «переместились» на многие его картины.

Когда Эдуард Мане из-за болезни оказался прикованным к постели, Леон с матерью ухаживали за ним до последней минуты. После смерти Мане сын участвовал в организации большой выставки отца, позднее помогал биографу в идентификации его полотен, рассказывал историю создания той или иной картины.

После смерти мужа Сюзанна переехала жить к двоюродному брату, но потом вернулась в Париж к сыну, где и прожила до своей смерти в 1906 году.

...Расставшись с Мане, Викторина Мёран несколько лет провела в Америке, а оказавшись снова во Франции, стала... брать уроки живописи. Талантом Бог ее явно не обделил — возможно, Мане первым это разглядел, — и уже с 1879 года ее картины принимали участие в Парижских салонах! Ей предрекали неплохое будущее на художественном поприще, но всё погубил алкоголь. Художница стала попрошайничать. Завела себе обезьянку, выступали «дуетом»: спившаяся, в лохмотьях, Викторина играла на гитаре и просила подаяния. Тем не менее, дожила до преклонного возраста, умерла в парижском пригороде Коломб, где и была похоронена...

Осенью 1879 года врачи поставили Мане страшный диагноз. Болезнь быстро прогрессировала. 19 апреля 1883 года Мане ампутировали левую ногу, но это уже не могло спасти его: через 11 дней он умер.

Последние годы художника были омрачены не только смертельной болезнью, исход которой был ему заранее известен, но и атаксией — нарушением координации движений, что немало ограничивало творческие возможности художника. Тем не менее, он продолжал творить, пока дышал. А рядом с ним была его жена и муза — вселявшая надежду и покой, сидя у его изголовья, и печально творившая молитвы в соседней комнате. Хочется верить, это было балзамом на раны страждущего. Мане так и не дождался своей славы, пришедшей годы спустя. Слава очень часто опаздывает даже к великим творцам. И только верные и любящие женщины всегда рядом. До конца.

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

А. Перрюшо. Эдуард Мане;
В. Прокофьев. Жизнь и творчество
Эдуарда Мане; М. Чернышева. Мане;
и Интернет-сайтов

Скажите, пожалуйста, является ли пощечина избиением? Если муж дал пощечину жене, можно ли сказать, что он ее избил?

Термин «избиение» в законодательстве отсутствует, вместо него используется термин «побои». Под побоями понимаются насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие за собой причинение легкого вреда здоровью. То есть это — наименьшая степень насильственного воздействия на потерпевшего.

За причинение побоев, в зависимости от обстоятельств дела, возможно наступление административной и уголовной ответственности.

Поскольку нанесению пощечины мужчиной женщине (и наоборот) обычно предшествуют определенные неприятные ситуации, такие как измена, оскорбление и т. п., мотивом пощечины обычно выступает личная неприязнь, а не хулиганские или экстремистские побуждения. Следовательно, в данном случае уголовная ответственность исключается. Но пощечина может явиться основанием привлечения нанесшего ее лица к административной ответственности. В соответствии со ст. 6.1.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, побои влекут ответственность в виде наложения административного штрафа в размере от 5000 до 30000 рублей, либо административного ареста на срок от 10 до 15 суток, либо обязательных работ на срок от 60 до 120 часов.

Из судебной практики видно, что для признания пощечины побоями достаточно одного удара, принесшего потерпевшей (или потерпевшему) физическую боль.

Следует иметь в виду, что доказать факт нанесения пощечины достаточно сложно, если при этом не присутствовали свидетели и если само лицо, нанесшее пощечину, не будет признавать совершения этого действия.

Я сдала в химчистку шубу, а когда пришла ее забирать, то увидела, что на шубе появились изменения цвета, шерсть местами отсутствует. Я не знала, как мне поступить, и пока оставила ее в химчистке. Скажите, пожалуйста, могу ли я каким-либо образом обязать химчистку компенсировать мне стоимость шубы?

Ответ на Ваш вопрос зависит от целого ряда факторов: от того, что указано в Вашей квитанции о приеме шубы (о ее состоянии до химчистки), от качества самой шубы, от того, правильно ли химчистка обрабатывала шубу, не была ли нарушена технология химической чистки.

Следует знать, что момент приема вещи

для химической чистки является очень важным. Мы как потребители совершенно об этом не задумываемся, но от того, каким образом будет оформлена принятая в химчистку вещь, во многом зависит, сможем ли мы потом добиться компенсации вещи от организации, проводившей химчистку, если вдруг вещь окажется испорченной.

При приеме вещи в химчистке должны оформить квитанцию, в которой перечисляются недостатки принимаемой вещи. Как правило, сотрудники химчистки стараются вписать в эту квитанцию как можно больше повреждений и загрязнений. Обязательно проверьте соответствие описания, содержащегося в квитанции, фактическому состоянию вещи. В идеале перед сдачей вещи в химчистку стоит сфотографировать вещь с указанием даты снимка.

Если Вам после окончания химчистки отдадут вещь с существенными изменениями в цвете, с возникшими дефектами ткани, то эти обстоятельства необходимо отразить в документе, который химчистка предложит Вам подписать при возврате вещи. Если сотрудник химчистки откажется подписывать такой документ, тогда лучше вещь вообще не забирать. Забрав вещь без указания своих замечаний к состоянию вещи, Вы лишите себя возможности предъявить к химчистке какие-либо претензии.

Согласно ст. 35 Закона «О защите прав потребителей», если какие-либо услуги потребителю оказываются с использованием вещи потребителя, то, в случае уничтожения такой вещи, исполнитель обязан заменить вещь на аналогичную, а при невозможности предоставить аналогичную вещь исполнитель должен возместить двукратную стоимость такой вещи.

Когда говорится о двукратной стоимости вещи, то речь идет о стоимости вещи с учетом износа, поскольку в химчистку сдается вещь, бывшая в употреблении.

Если Вы решитесь добиваться компенсации стоимости вещи, то для начала в адрес химчистки необходимо будет направить претензию, а затем, если требование о компенсации стоимости вещи не будет удовлетворено, обратиться с иском в суд.

Прежде чем обращаться в суд, необходимо найти экспертное учреждение, которое вызывает у Вас доверие, и попросить суд назначить экспертизу для определения того, была ли нарушена технология химчистки при обработке Вашей вещи.

Судебные разбирательства с организациями химчистки крайне сложны, поскольку экспертных учреждений со специалистами в области технологии химчистки мало. Тем не менее, попытаться обратиться в суд за защитой своих прав все же стоит.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Не могли бы вы рассказать о соборованиях? Чем оно отличается от простой исповеди?

Собороваться можно только тяжелобольным людям и находящимся практически на смертном одре или это не возбраняется и всем остальным православным?

Соборование есть Таинство, которое установлено Богом для того, чтобы человек мог полноценно очищать свою душу от всех грехов, которые впоследствии приводят человека к физической болезни. Дело в том, что на исповеди мы каемся в тех грехах, которые наиболее известны для нас, как говорится, на слуху. А что делать, если мы грешим и не считаем, что это грех? Или, например, походя совершаем мелкие пакости, на которые даже не обращаем внимания, например, обзываем, злорадствуем, осуждаем и т. д.

Это обывденные грехи и совершаем мы их несчетное количество раз в день, поэтому не заостряем на них свое внимание. Это все накапливается в душе человека и человек начинает страдать, сначала духовно, а потом страдание постепенно и плавно перетекает в недомогание физическое.

А приходя на Соборование, человек свидетельствует о полном своем раскаянии. Господь через священнодействие священников, которые помазывают человека семь раз освященным елеем, очищает его от всех грехов, и человек выздоравливает. Поэтому любому человеку желательно Собороваться хотя бы один раз в год.

Я собираюсь впервые исповедаться и причаститься.

Расскажите, пожалуйста, подробно, как готовиться к причастию, какие перед этим

читать молитвы, как себя вести в церкви перед причащением, что делать во время таинства и как себя вести после его окончания.

Центром жизни православного христианина должен быть Бог. Бог занимает главное место в нашем сердце, становится той осью, вокруг которой вращается вся наша жизнь.

Из Священного Писания нам известно, что человек создан по образу и подобию Божьему. Но в результате грехопадения человек отпал от Бога — источника благодати и любви, и его духовная природа исказилась. Из-за этого мы часто совершаем, иногда по своей воле, иногда нет, то, от чего Бог всячески пытается нас оградить, то есть грешим.

И если мы не очищаем себя от грехов, то Бог отходит и оставляет нас. Это очень страшно! Страшно потому, что тогда к человеку приступает дьявол и овладевает его мыслями и волей.

Чтобы этого не произошло, церковь, заботясь о своих чадах (то есть о православных христианах), предлагает нам Таинства, главным из которых является Евхаристия, или Причащение. В нем происходит воссоединение по благодати Бога и человека. И так как это основное и самое главное Таинство, установленное Самим Богом, Которого мы принимаем види-

мым образом, то церковный устав предлагает правило, по которому должна осуществляться подготовка человека и духовно, и телесно. Приводим традиционный пример приготовления ко Святому Причащению.

1. Необходимо соблюсти трехдневный пост.

2. На протяжении этих дней говения необходимо прочесть следующие каноны: Канон покаянный ко Господу Иисусу Христу, Канон молебный к Божией Матери, Канон ко Ангелу Хранителю.

3. Вечером перед Причащением предстоит совершить Последование ко Святому Причащению со всеми молитвами.

Данные молитвословия помогают осознать свою греховность и приближают нас к Богу, умягчая наши сердца, делая их восприимчивее к Божественному общению.

4. Побывать на Вечерней службе, чтобы выслушать весь суточный круг богослужения.

5. Подготовиться к Исповеди.

6. Далее следуют Литургия и Причащение Святых Христовых Тайн.

Моему племяннику уже 8 лет, и родители, наконец, решили его крестить. Пошли в церковь договариваться и меня, как будущую крестную мать, с собой взяли, а нам сказали, что после 7 лет ребенку при крещении не нужны крестные

родители — он ведь уже сознательный мальчик и за свои грехи сам отвечает.

Но я точно знаю, что когда моя подруга крестилась сама, а ей в то время было уже больше 30 лет, и одновременно крестили ее десятилетнего сына, то священник потребовал, чтобы при крещении обязательно присутствовала хотя бы одна крестная мать — для нее и одна — для сына. Кто прав и почему?

А потому крещаемому нужны крестные, или духовные родители, и человек любого возраста нуждается в духовной поддержке и окормлении. Поэтому мнение, что после какого-то возраста крестные не нужны — ошибочно.



Православный календарь на ноябрь (новый и старый стиль)

4 ноября / 22 октября — Празднование Казанской иконе Божией Матери

5 / 23 — Апостола Иакова, брата Господня по плоти

6 / 24 — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

21 / 8 ноября — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных

26 / 13 — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского

27 / 14 — Заговенье на Рождественский пост

28 / 15 — Начало Рождественского поста

29 / 16 — Апостола и евангелиста Матфея.

НЕРОДНЫЕ...

Среди наших любимых звезд есть те, кто рано остались без родителей и воспитывались другими людьми. Могут ли приемные родители заменить родных, и как это обстоятельство повлияло на жизнь детей, которые, несмотря ни на что, нашли свою дорогу к славе и смогли стать знаменитыми? Ответ на этот вопрос знают те, кому судьбой было предначертано стать неродными детьми...



КОКО ШАНЕЛЬ

Женщина, изменившая моду, неохотно делилась воспоминаниями о своем детстве. Обычно спокойная и тихая, она буквально взрывалась, если кто-нибудь при ней произносил слово «сирота»... Коко лишилась матери будучи подростком. «Меня уничтожили, у меня отняли все. Я пережила это в 12 лет», — так описала свои чувства Шанель в мемуарах. Жанна Шанель скончалась от туберкулеза, оставив шестерых детей на попечении непутевого мужа Альбера. Вдовец был в постоянных разъездах, и маленькие дети подолгу ждали возвращения отца. Но Альбер очень тяготился статусом многодетного папаша и в конце концов отдал сыновей родственникам, а дочерей отвез в сиротский приют при монастыре, клятвенно обещая в скором времени забрать их оттуда, но забыл о своем обещании. Предательство отца вызвало в душе ребенка чувство глубокого одиночества, которое Шанель пронесла через всю жизнь. Далее воспитанием девочек занялись монахини, именно они научили маленькую Габриэль (настоящее имя Коко)

кроить и шить. В восемнадцать лет Шанель сбежала из приюта и отправилась к своей тете, но та не была рада племяннице и настояла, чтобы Коко вернулась в обитель. В результате Коко пришлось провести в приюте еще 2 года, и только в двадцатипятилетнем возрасте она получила свободу, выйдя из монастыря и устроившись в магазин свадебных платьев, где начала карьеру великой законодательницы мод.



МЕРИЛИН МОНРО

Ее считали самой обожаемой женщиной на земле, но в детстве Норма Джин Бейкер не была ни желанным, ни любимым ребенком. Ее мать Глэдис даже не была уверена, кто был отцом девочки, хотя записала ее на своего второго мужа, который сбежал задолго до появления Мэрилин на свет. После двух неудачных замужеств, в которых родилось двое детей, и рождения третьей дочери неизвестно от кого, Глэдис сильно пила, на воспитание детей у нее не было ни времени, ни желания, и Мэрилин с раннего детства кочевала по приемным семьям. Все они были ужасны: в одной ее едва не задушили подушкой, пытались остановить плач ребенка, в другой заставляли мыться в воде, в которой до этого перемылись все члены той немаленькой семьи, в третьей — били и постоянно ругали. Какое-то время Мэрилин прожила у подруги матери — Грейс, но затем она вышла замуж, и девочку пришлось

отдать в приют. Мытарства Мэрилин продолжались до четырнадцати лет, пока ее вновь не забрала к себе Грейс, но и тогда у нее не было времени на ее воспитание и образование. В шестнадцать лет в хорошенькую девушку влюбился соседский парень, который сделал ей предложение, и Грейс вздохнула с облегчением: подарив юной невесте книгу «Подготовка к семейной жизни», она оставила Норму Джин Бейкер на попечение двадцатидвухлетнего парня...



НИКОЛЬ РИЧИ

Отец американской певицы, продюсера, фотомодели и дизайнера был гитаристом в группе известного музыканта Лайонела Ричи, а мать работала у него помощницей. Когда девочке исполнилось три года, они решили отдать ее на воспитание Лайонелу и его семье, поскольку не могли позволить себе обеспечивать дочь. «Мои биологические родители дружили с Лайонелом и верили, что он сможет дать мне намного больше и обеспечить лучшую жизнь», — так рассказала Николь о решении родителей в одном из интервью. Когда ей исполнилось девять лет, Лайонел официально удочерил Николь, но всю свою жизнь она продолжала общаться с родной матерью. Своим успехом в шоу-бизнесе Николь обязана приемным родителям, которые, как и надеялись биологические родители, «вывели девочку в люди».



ДЖЕЙМИ ФОКС

Мать известного актера и певца сама была приемным ребенком. Мальчику было всего семь месяцев, когда мать Луиза отказалась от него. Малыша взяли на воспитание приемные родители Луизы, которые затем и усыновили его. Своей мамой Джейми считает свою приемную бабушку, которая оказала на него самое большое влияние в жизни. Именно бабушка настояла на том, чтобы мальчик получил музыкальное образование, отправив его на уроки фортепиано с пяти лет. Так что своей статуэткой Грэмми Джейми обязан именно ей. После удачной музыкальной карьеры Джейми заметили кинопродюсеры, открывшие ему широкую дорогу в мир большого шоу-бизнеса.



ФЕЙТ ХИЛЛ

Знаменитая исполнительница в стиле кантри не знала, кто ее родители, до самого совершеннолетия. Мать оставила ее в роддоме в возрасте семи дней, и после этого девочка попала в приемную семью. «Меня удочерили замечательные люди, они заботи-

лись и любили меня, но я чувствовала, что мне всегда чего-то не хватало. Иногда меня охватывало чувство одиночества и тоски, и я не понимала, почему. Потом я занялась поисками своей родни, и все встало на свои места», — рассказала певица в одном из интервью. Пятикратная обладательница Грэмми нашла своих биологических родителей и поддерживает с ними связь, не держа на них обиды.



ДЖОН ЛЕННОН

Когда знаменитому «битлу» было всего три года, его родители разошлись. Молодая мама Джулия вскоре вновь встретила любовь, поэтому отдала Джона на воспитание своей тете Мими, у которой не было своих детей. Мими восприняла это как настоящий подарок, и полюбила мальчика как родного. Впрочем, Джулия не отказывалась от общения с сыном и, по мере сил, заботилась о нем. Поэтому Джон считал, что у него две мамы — Мими и Джулия.



ЭРИК КЛЭПТОН

Человек-легенда, выдающийся музыкант, чье творчество уже давно считается

классикой мировой музыки и эталоном качества, родился в конце Второй мировой войны. Его родители — канадский солдат и шестнадцатилетняя школьница. После окончания войны отец будущего музыканта уехал на родину и больше никогда не возвращался, так никогда и не увидев своего сына, а юная мама продолжала учиться в школе. В сороковые годы незамужней шестнадцатилетней девушке было бы крайне трудно растить ребенка в одиночку, поэтому мать Патриции и ее отчим оформили опеку над внуком. Эрик долгое время оставался в неведении относительно обстоятельств своего появления на свет, считая бабушку и дедушку своими родителями, а мать — старшей сестрой. После того как Эрик узнал правду, мысли об отце, которого он так и не увидел, постоянно посещали его, и он написал знаменитый хит «My Father's Eyes», посвященный отцу.



ДЖЕК НИКОЛСОН

История Джека Николсона очень похожа на историю Эрика Клэптона. Он тоже считал свою мать сестрой, а его воспитанием занимались бабушка и дедушка. Семнадцатилетняя мать Джека, Джун, была танцовщицей, и рожденного внебрачного сына по решению ее родителей записала на них. Джек узнал правду лишь в 37 лет — журналисту одного из популярных изданий удалось раскрыть эту тайну. Когда он поделился ею с актером, Николсон был повергнут в шок. К сожалению, на тот момент его мамы и бабушки уже не было в живых, поэтому об отце актеру до сих пор ничего не известно...

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

СТАЛИНА И ВЛАСИКА

наградили человеческими образами

Леван МСХИЛАДЗЕ и Константин МИЛОВАНОВ

Как после выхода легендарного сериала «Семнадцать мгновений весны» было немало критики, что-де фашистское руководство представили в фильме далеко не омерзительным, а местами даже обаятельным, так и после показа сериала «Власик. Тень Сталина» многие возмущались, что оба заглавных героя уж слишком «очеловечены», приличны и сентиментальны.

Но ведь и «страшный зверь» Сталин, и его «цепной пес» — телохранитель Власик, хоть и, наивно формулируя, отрицательные персонажи советской истории, но характеры отнюдь не картонные.

И еще: народные массы практически ничего не знали о личной жизни этих исторических героев, и оба актера, их сыгравшие, задолго, кстати, до участия в этом сериале, наложили табу на какую-либо приватную информацию о себе.

СТАЛИН — МСХИЛАДЗЕ

Для Левана Сталин в упомянутом сериале — пятый, первыми четырьмя Иосифами Виссарионовичами он был в картинах «Ленин в огненном кольце», «Маска и душа», «Контригра», «Хлеб для Сталина». Первую «сталинскую роль» сыграл в 30 лет, крайнюю — в 53 года, и каждый его «отец народов» не был представлен одиозно, за что многие считают его одним из лучших исполнителей роли Сталина в российском кино.

Нет, Мсхиладзе — не сталинист, он профессионал высочайшего класса, умеющий тонко ткать канву образа, а не грубо высекать лишь его контуры.

Леван Мсхиладзе не расхоже известный актер, не сказать, что он очень известен широкому зрителю, хотя сыграл в 75 фильмах и работает в одном из лучших театров страны «Ленком», но режиссеры, которые приглашают его в свои картины, и знают его хорошо, и ценят высоко.

А еще он очень известный футболист и, как настоящий профессионал, выступает за две команды: за футбольную команду родного театра и за актерскую сборную Москвы, главным соперником которой является сборная актеров

Санкт-Петербурга. Спорт он любит с детства, мяч гонял всегда, и сейчас, в свои 54 года, каждое воскресное утро начинает на футбольном поле в Измайлово вместе со своими школьными друзьями. Ведь, несмотря на очень грузинские фамилию, имя и отчество, Леван Леванович Мсхиладзе, он — коренной москвич.

Грузинский мальчик, совсем не из творческой семьи, с детства решил, что станет актером, а в старших классах поставил цель учиться в ГИТИСе, что успешно и осуществил. Еще студентом принимал участие в спектаклях театра имени Ермоловой, где главным режиссером был Владимир Андреев (ныне президент этого театра) — творческий

руководитель курса, на котором учился Мсхиладзе. После окончания Левана пригласили в Московский театр комедии, который ныне называется «Театр на Покровке», где он служил 6 лет, затем год был актером «Приват-театра», а с 1991 года Мсхиладзе играет у Марка Захарова в «Ленкоме» и сотрудничает с Музыкальным Театром Алексея Рыбникова.

Едва успев окончить учебу в ГИТИСе, Мсхиладзе начал сниматься в кино: сначала, как водится, во второстепенных маленьких ролях, а затем пришла та, с

которой начали узнавать: Луи де Можирон в остросюжетном историческом сериале «Графиня де Монсоро» (по знаменитому одноименному роману Александра Дюма), открывшем зрителю в конце 90-х целую россыпь молодых талантливых актеров.

Съемочный период этого двадцатистисерийного фильма запомнился многим будущим звездам отечественного экрана: натурные съемки в Крыму, прекрасные костюмы, все жили в одной гостинице и веселились вечерами.

Но у Левана не все воспоминания так радостны: во время съемки самой первой драки Можирона с графом де Бюсси, которого играл Александр Домогаров, Мсхиладзе получил серьезную травму. Не рассчитав силу удара и серьезность оружия в руках, Домогаров слишком сильно ткнул эфесом шпаги в подбородок Левана. К счастью, в данной ситуации обошлось без перелома, правда, пошевелить челюстью без боли Мсхиладзе долго не мог, но, как настоящий грузин, шутил и улыбался. Так же, как и в аналогичной ситуации на съемках своей первой картины «Счастливая, Женька!» в 1984 году.

Снимали хорошо отрепетированную драку с актером Александром Фатюшиным в роли разъяренного бывшего десантника. Леван ожидал крепкого удара, который он должен был блокировать. Но в момент удара у Фатюшина с руки стали спадать дорогие часы, которые он невольно подхватил и, не задумываясь, двинул в челюсть Мсхиладзе другой рукой, блокировать которую тот не успел. Леван по сцена-



рию, но очень натурально, отлетел в лужу и очень правдоподобно перекосялся от боли, ведь незадолго до съемок у него сняли шины с челюсти после футбольной травмы: двойного перелома со смещением. К счастью, не все фильмы так дорого обходились актеру, были и удачи, доставившиеся без крови: роли в фильмах «Багратион», «В городе Сочи темные ночи», «Михайло Ломоносов», «Время летать», «Роль», «Ричард Львиное сердце», «Каменская», «Закон», «Марш Турецкого», «Примадонна», «Побеи».

Уже 15 лет Леван Мсхиладзе преподает актерское мастерство в своей alma mater — ГИТИСе, который теперь называется РАТИ — Российская академия театрального искусства.

Студентам известно, что он до сих пор отлично играет в футбол, каждое утро непременно несколько минут стоит под холодным душем, а вот о личной жизни так ничего доподлинно неизвестно, кроме того, что его любимую женщину зовут Ирина.

ВЛАСИК — МИЛОВАНОВ

О Николае Власике, начальнике охраны Сталина, актер Константин Милованов слухом не слыхивал никогда, во всяком случае, до той поры, пока ему не предложили роль самого известного советского телохранителя.

Тут уж Милованов не просто сценарий прочитал, что зачастую даже много для актеров, привыкших халтурить в сериалах, а со всей профессиональной ответственностью и человеческой любознательностью подошел к изучению личности своего героя. Он скрупулезно прочитал дневники самого Николая Власика, воспоминания его дочери, воспоминания дочери Сталина — Светланы Аллилуевой, и даже стенограммы выступления генерала в суде. Может, поэтому и зритель сериала поверил, что был Николай Сидорович не просто служакой и «цепным псом» генералиссимуса, но, в первую очередь, его верным ангелом-хранителем.

Военные в исполнении Милованова особенно хороши: рост под метр девяносто, выправка, косая сажень в плечах, красивое лицо, открытый взгляд — да и герой-любownik он хоть куда, режиссеры предлагают актеру роли разных амплуа, и со всеми он справляется блестяще. А как еще — ведь он из так называемой «саратовской когорты», то есть в числе таких замечатель-

ных актеров, связанных с этим «золотым городом» на Волге, как Борис Бабочкин, Олег Табаков, Олег Янковский, Владимир Конкин, Евгений Миронов, Максим Матвеев...

Стать актером — его мечта с детства. Родился Константин «на левом берегу Саратова», в городе Энгельс, в 1972 году и практически все школьные годы посещал театральную студию в Доме культуры «Строитель». Но когда встал вопрос о поступлении в вуз, родители, категорически возражавшие против актерской профессии, настояли на поступлении сына в Саратовский политехнический институт.

А поскольку Константин рос любящим и уважающим папу с мамой, он внял их наставлениям и стал студентом политеха.

Через год понял, что это не его жизненная стезя и, приняв самостоятельное решение, пошел учиться на... повара. И только получив «кулинарный диплом», в 20 лет, наконец, осуществил свою главную мечту: поступил на театральный факультет Саратовской государственной консерватории. Окончив обучение, стал актером Саратовского театра драмы, семь лет служил в этом театре, стал любимцем саратовской театральной публики, играл и классику, и современный репертуар, был одним из ведущих актеров.

2004 год стал для Константина судьбоносным: его впервые пригласили сниматься в кино и сразу на главную роль — это была приключенческая двенадцатисерийная картина режиссера Эльдора Уразбаева «Богатство», в основу сценария которой легли исторические романы Валентина Пикуля. Милованов сумел себя зарекомендовать профессионалом даже в

звездной компании Олега Табакова, Сергея Никоненко, Андрея Мартынова, Сергея Баталова. И режиссеры разглядели нового фактурного актера, поэтому далее последовали популярные фильмы: «Москва. Центральный округ», «Охота на изюбря», «Обреченная стать звездой». Уже с



2005-го он снимается в пяти-шести фильмах ежегодно. Но настоящая известность пришла в 2006-м, когда на экраны один за другим вышли два фильма с его участием: военная драма «Мертвое поле» и криминальный сериал «Остров. Дело Федора Сеченова».

Из театра он ушел сразу после съемок в первой картине — выбрал кино.

И не прогадал, творческих простоев у него нет. Актер пробует себя в разных амплуа — от трагедийных до комедийных героев: настоящими удачами можно назвать его работы в мелодрамах «Превратности любви» и «Нежные встречи». Талант Милованова набирает обороты, его роли в картинах «Остров ненужных людей», «Поцелуй падших ангелов», «Рябиновый вальс», «Штрафник» поражают глубиной и психологизмом.

С прессой Константин общается мало, всем известна лишь пара интервью, да и они посвящены выходам новых фильмов, а на вопросах о личной жизни — табу.

Из достоверных фактов: первый раз женился на актрисе Саратовского драмтеатра Ольге Таубе — они вместе играли во многих спектаклях. У них родился сын Арсений. Но в 2008 году супруги растались, и никаких комментариев по этому поводу с обеих сторон не было.

Сейчас Милованов во втором браке, в 2011 году у супругов родилась дочь Ульяна. О жене известно лишь то, что она не из мира театра или кино.



Подготовила
Мария ПЕТРОВА

Не хватает десяти тысяч...

Татьяна скомкала клочок бумаги с расчетами и с досадой швырнула его в корзину. Серая бумажка канула в общую свалку макулатуры. Бумажки нет, а проблема осталась. Серость... Везде. Сколько можно уговаривать себя, что не в деньгах счастье. На мониторе мерцают бессмертные изречения мудрейших всех времен homo sapiens. Призывы «искать счастье внутри себя» вызывают глухое раздражение и злость.

Таня шумно выдохнула. Подошла к запыленному окну офиса. За окном здание цеха. Обед подошел к концу. Сейчас борьба со сном, потом самоотверженный труд на благо хозяина. Где место радости?

Они с мужем и так выдавливали все, что могли, из своих способностей к заработку. Старший сын закончил школу, выбрал профессию. Учебное заведение в областном городе. Таня все подсчитала. Обучение бесплатное. Только оплата за жилье и минимум сыну на пропитание. Сложив все расходы — квартплату, кредиты, разные школьные взносы за младшую дочку — оставалось впритык им с семьей на прокорм и сыну на жизнь. Оплата за съём квартиры для сына уже не вписывалась.

Где брать? Муж и так подрабатывает. Таня прочесала Интернет. Поискала что-нибудь дополнительное для себя. Пока ничего подходящего не подвернулось.

Лето за окном не радовало. Проклятые деньги. Их не нужно много. Нужно столько, чтобы просто о них не думать. А чтобы о них не думать, их должно просто хватать.

— Боже, ну дай ты мне эту малость! Честное слово! Злит! Что молчишь?

Взгляд, устремленный за пределы белых рваных облаков в голубом бассейне откровенно излучал ненависть к невидимому слушателю.

Он молчал.

Или она не слышала.

Ее не пугала собственная неприкрытая злость к всеильному началу. Да, злит. Уже все равно. Усталость от битвы с действительностью за счастье и покой накопилась и готова была разлиться в окружающее полноводной рекой гнева.

— Бог! Если ты есть... А я знаю, что есть... Честно! Правда! Освободи меня от этой мер-

зости все время кроить копейки. Ну невыносимо. Я обещаю, все свободное время буду думать о тебе. Ты же этого от нас, людишек, хочешь? Любви? Мыслей о тебе? Зачем ты нас сюда загнал, на эту планету? Мы ползаем, едим, размножаемся, умираем. Ты хочешь моей любви? Так дай мне время вспомнить о тебе. Чтобы я ночами не пахала, как лошадь, пытаясь дать детям сносное существование.

Таня выдохнула. Постаралась успокоиться. Глупо кричать в пустоту. Но еще глупей кричать в соседней по несчастью. Такие же жертвы экономических законов. Деньги, деньги... Не в них счастье. А в их количестве. Боже. Избитая

выдавила два слова и устала в пустоту перед собой. Нога на ногу. Руки скрещены. Спина неестественно прямая. На лице маска безразличия.

— Ты шутишь? — Почему всегда в таких сложных ситуациях вылетает этот банальный нелепый вопрос? Таня поморщилась от своей тупости. Конечно! Лена зашла сюда с потерянными каменным лицом, чтобы так остроумно пошутить. Мать-одиночка, разменявшая тридцать зим и весен, без алиментов, ребенку 4 года... Лена сбежала от столичного фейерверка в глушь к родителям, чтобы как-то выжить. Имея за спиной багаж управления отделом в крупной столичной компа-

офисе личного секретаря. И у меня только два дня «свернуться». Через два дня мне нужно выйти отсюда. Танька, я в шоке. В голове не укладывается. Почему не сказал заранее?

— Наверное, посчитал, что скажи тебе раньше, ты будешь сидеть все время мертвой и давить ему на совесть.

— А так его совесть чиста! — Лена горько ухмыльнулась. Слезы двумя каплями потекли по мертвой маске лица, оставляя параллельные дорожки.

— Что дальше делать будешь? — Таня поняла, что сейчас важно не впасть в отчаяние. Надо как-то выживать. — Давай думать...

— Да начну искать работу. Что тут сделаешь... У меня там компенсация за отпуск будет немного. Пару недель могу позволить себе на поиски. А так. Сама знаешь, ипотека, денег впритык. На диване не поваляешься.

— Да, плохо совсем! — Таня ужаснулась внутри. Ее собственные проблемы с нехваткой денег на учебу сына показались игрушечными. Не дай Бог оказаться на месте Ленки! С работой в их маленьком городке трудно. Та сидела, повесив плечи, явно собирая себя в кучу, чтобы не захлебнуться истерикой.

— Ты не представляешь, Танька, как я устала биться за место под солнцем, — слезы уже текли потоком. Лена не смогла сдержаться и разревалась. Таня обняла подругу за плечи. Что она могла сказать?

Вечером Татьяна брела домой. Как зыбко все происходящее... Любое живое существо находится в постоянном движении, стремясь занять стабильное и комфортное положение. Движение с целью удобного покоя. Парадокс.



фраза. Но настолько правдивая. Ни добавить, ни убавить...

Звук открывающейся двери кабинета отвлек от мыслей.

Секретарь Елена молчаливой тенью скользнула внутрь кельи-кабинета Татьяны и села рядом на стул. Тишина и ожидание новостей потихоньку заполняло пространство. Только жужжание летней сытой мухи, уставшей искать выход на волю, одиноко солировало благодарным слушателям. Покружив, сморившееся насекомое уселось на монитор перед Леной. Таня молчала. Муха молчала. Станиславский с небес аплодировал паузе стоя.

— Меня уволили, — Лена

нии, сейчас она работала секретарем на небольшом лесном заводе. От безысходности. Надо выживать. Проклятые деньги! Никому не нужна молодая беременная женщина в столице без средств. Если уж отцу ребенка не нужна, то шансов зацепиться за столичную жизнь практически нет.

— Почему? — Таня выстрелила вопросом и присела рядом. Мыслей нет. Лена уволена — бред.

— Шеф уезжает в Европу на ПМЖ. Слухи давно бродили. Ты знаешь — мы обсуждали это. Вроде все так, закулисно. Но сейчас он вызвал меня и заявил, что в связи с его переездом нет смысла держать в

— о-о-о! Привет, красавица! — голос пышущей бурным энтузиазмом знакомой вывел из размышлений и оглушил наступлением.

— Привет, привет! Как твои дела? — опять вырвалась банальная фраза! Черт! От нее не отделаться теперь вежливым кивком. Эта фурия всегда умудряется выпить тебя до умопомрачения. Буря! У нее талант поглощать собеседника целиком и выплевывать после шквального монолога о

всегда, без исключения, ярком отрезке ее эксцентричной жизни. Выплюнутый слушатель потом долго восстанавливал душевное равновесие, как после камнепада в горах.

— Да неплохо, — на этот раз она была краткой, как грибной дождик в июле. — Слушай! Ломаю голову, кого позвать. У нас девочка уволилась. Место хорошее. Менеджер нужен в отдел сбыта. Ничего сложного. Но не хочется кого попало с улицы брать.

— Да ладно! — Таня обомлела. На ловца и зверь... Впервые эта ужасная женщина вызвала порыв горячей любви и благодарности.

Обсуждение деталей не заняло много времени. Придя домой, Татьяна сразу набрала подругу и соратницу по «кройке бюджета».

— Лен, привет! — Голос дрожал от удовольствия. Так приятно ощущать себя вестником благой новости. — Я сейчас встретила знакомую, им нужен менеджер. Вариант хороший...

И Таня выпалила детали на одном дыхании. Вера в светлое будущее на короткий миг поглотила обеих. Просто чудо какое-то.

— Все-таки, Он там видит, кому что нужно.

Утром следующего дня они сидели в кабинете Тани, все с той же мухой на мониторе, в тех же позах, но с противоположным настроением. Таня искренне радовалась за подругу. На фоне ее проблемы собственные поиски недостающей суммы казались мелкой возней, о которой не стоило пока и беспокоиться. Там видно будет. Глядя на Лену, ей было стыдно за свое нытье. Устроила панику из-за десятки! Вот нужны будут завтра деньги — завтра и будет о них думать. Сейчас все хорошо. С монитора опять мерцало очередное мудрое изречение. Только сейчас Татьяна резонировала с ним на одной волне и наливалась ощущением счастья и защищенности.

В понедельник Татьяна тихо радовалась за подругу, которая, довольная, отзвонилась с новой работы. Все у нее утряслось. Опять шум открывающейся двери...

— Друг, пойдем к шефу, разговор есть, — в кабинет загля-

нула ее начальница и кивком позвала за собой. Ну что ж, встала, вышла, поднялась, зашла... Подчиненный не размышляет. Он выполняет.

— Татьяна, у нас к Вам предложение, — шеф, уже в голом кабинете, явно на чемоданах, смотрел на Татьяну. Та молча ждала.

— Вы знаете, что я уезжаю в другую страну. Завод будет продолжать работать, я буду управлять им удаленно. Личного секретаря пришлось сократить за ненадобностью, — легкая заминка, глаза в пол, секунда на угрызение совести и опять смелый уверенный взгляд вперед. Да! Все мы люди! Слабы или сильны — по ситуации. — Поэтому, Татьяна, предлагаем вам взять на себя делопроизводство и звонки. За отдельную плату, конечно. У вас не так много добавится работы. Вы профессионал, думаю, справитесь с небольшим догрузом. Просто нам нет смысла брать за десятку отдельного работника на небольшой объем работы. А вам доплата в десять тысяч, думаю, лишней не будет.

Поворот! Таня не верила своим ушам. Волшебная цифра прозвучала! Так не бывает... Или бывает? Думала она недолго...

Ну надо же! Именно эта цифра! Именно сейчас! Рука привычно на рефлексе щелкнула сайт «случайных изречений мудрейших».

«Даст Бог день, даст Бог пишу...»

Слова мерцали... Невольная улыбка появилась в ответ.

— Хитрец! — Татьяна подошла к запыленному окну. Все тот же пейзаж. Цех. Горизонт. Белые комки в голубой бездне... Но что это? Яркое солнце... Его она раньше упорно не замечала. Только серость.

Невидимый, Он за всем этим. Во всем этом...

— Ты просто издеваешься над людьми! Сначала навешаешь им проблем, а потом одним щелчком подкидываешь решение. При этом человек должен перестрадать и пережить все страхи и волнения! — Ее отпустил очередной виток житейских задач. И ощущение стабильности приятно согрело.

— Ладно, дорогой! Как Тебя не любить... — женщина счастливо зажмурилась и не удержалась от легкого, как звуки детского колокольчика, смеха влюбленной. — Я обещала думать о Тебе. Я выполню обещание... Но и Ты, пожалуйста, будь с нами со всеми помягче...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		60672									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс)				(адрес)			
Кому				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
на газету											
60672											
(индекс издания)											
«Веста-М»											
Стоимость	подписки	перес.	адресовки	руб.	коп.	Количество комплектов:					
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс)				(адрес)			
Кому				(фамилия, имя, отчество)							

В настоящее время среди детей набирает популярность мода заводить в качестве домашних животных — насекомых. За ними интересно наблюдать, не очень сложно ухаживать, а главное, это — круто! Такими словами дети обычно пытаются объяснить родителям свой выбор. При мысли о том, что в доме могут поселиться муравьи или тараканы размером с огурец, у родителей появляется нервный тик, но самые решительные и безотказные все же разрешают чаду принести в дом заветную «коробочку с кошмаром». Понаблюдав за жизнью дикой природы в домашних условиях, дети охладевают к своему питомнику, и забота о «коробочке» тяжким бременем ложится на плечи родителей. И если идея вынести муравьев на ближайшую клумбу привлекает многих, то выпустить на свободу гигантских тараканов отважится не каждый.

Что же делать с этими созданиями, как о них заботиться? Тут все зависит от того, кого вам принесло чадо. Так все-таки, тараканы или муравьи?

КТО ЛУЧШЕ: ТАРАКАНЫ ИЛИ МУРАВЬИ?



ДОМАШНИЙ МУРАВЕЙНИК

Если, волею судеб и младшего поколения, вы стали счастливым обладателем муравьиной фермы (формикария), вам крупно повезло. Во-первых, это закрытая система, в которой колония муравьев обитает относительно самостоятельно, не требуя прямого контакта с человеком. А вот о чем придется постоянно заботиться, это питание маленьких питомцев и увлажнение гнезд муравьиной фермы. Это — основополагающие моменты счастливой жизни насекомых, так как от чрезмерной сухости муравьиная колония может погибнуть. Для правильного увлажнения на формикарии предусмотрены специальные емкости, в которые нужно заливать воду. Главное — не переусердствовать. Переувлажнение так же вредно, как и недостаток влаги. Для определения времени полива следует обратить внимание на конденсат, образующийся на стеклах. Если его нет, значит, пора поливать.

Питаются муравьи в основном семенами растений, хлеб-

ными крошками, кусочками фруктов и даже своими погибшими собратьями. Особым лакомством для них является мед, разведенный в воде 1:1. Но следует помнить, что разведенный мед быстро начинает бродить, и становится ядом для муравьев, поэтому не стоит перекармливать колонию. Муравьи — вечно голодные создания и постараются употребить в дело все выданные им припасы, но это не всегда может пойти на благо насекомым. В качестве белковой пищи лучше всего подойдут мертвые насекомые, а при их отсутствии можно использовать мелкие кусочки куриного мяса или пропитанную бульоном булку. Потребность в белковой пище значительно возрастает, когда в муравейнике появляется молодняк.

Еще один важный момент. Никогда не оставляйте ферму на открытом солнце — под прямыми солнечными лучами: муравьишки могут свариться заживо.

МАДАГАСКАРСКИЕ ШИПЯЩИЕ ТАРАКАНЫ

Эти дивные создания способны привести в трепет даже обладателей крепкой психики и ничтожной безразличности. Однако, если уж вы решили приютить их у себя в доме, ухаживать за ними придется, а значит надо знать, как именно.

Питание тараканов — процесс совсем не сложный. В пищу этим насекомым подойдет почти все что угодно, даже не самые свежие продукты. Наиболее оптимальным рационом является сочетание фруктов, овощей, злаковых хлопьев и гамбуса. В качестве лакомства можно давать вареные хрящики. Необходимо обустроить поилку для тараканов. Просто блюдечко с водой представляет опасность, и прежде всего для молодых особей. Чтобы избежать гибели молодняка, в блюдце кладут кусочек губки, который регулярно смачивают чистой водой.

Для наиболее гигиеничного содержания тараканов и облегчения уборки в инсектарии содержать их следует не в опилках и кокосовом субстрате, а в картонных клетках для яиц. Упаковка от яиц хороша еще и тем, что не нужно отдельно заботиться об убежищах, в которых тараканы будут проводить основную массу времени.

Влажность инсектария — одно из основных условий. В сухом воздухе тараканы могут погибнуть. Для поддержания оптимальной влажности стенки инсектария не-

обходимо опрыскивать водой раз в 2-3 дня. В жаркий период и при включенном отоплении опрыскивания проводят каждый день. Лучше всего подойдет пульверизатор с очень мелким распылением — заливать инсектарий не нужно.

Мадагаскарские шипящие тараканы не зря так названы. Взрослые особи используют шипение как выражение недовольства.

Разведение в домашних условиях насекомых мало кому кажется привлекательным и интересным занятием. Но только сначала. Со временем наблюдение за активной и хаотичной, на первый взгляд, деятельностью маленьких питомцев может стать медитативным и расслабляющим процессом. Далеко не всякий аквариум с бесполезно шевелящимися плавниками рыбками может сравниться с муравьиной фермой, в жизни которой можно обнаружить и сложную систему, и социальную иерархию.

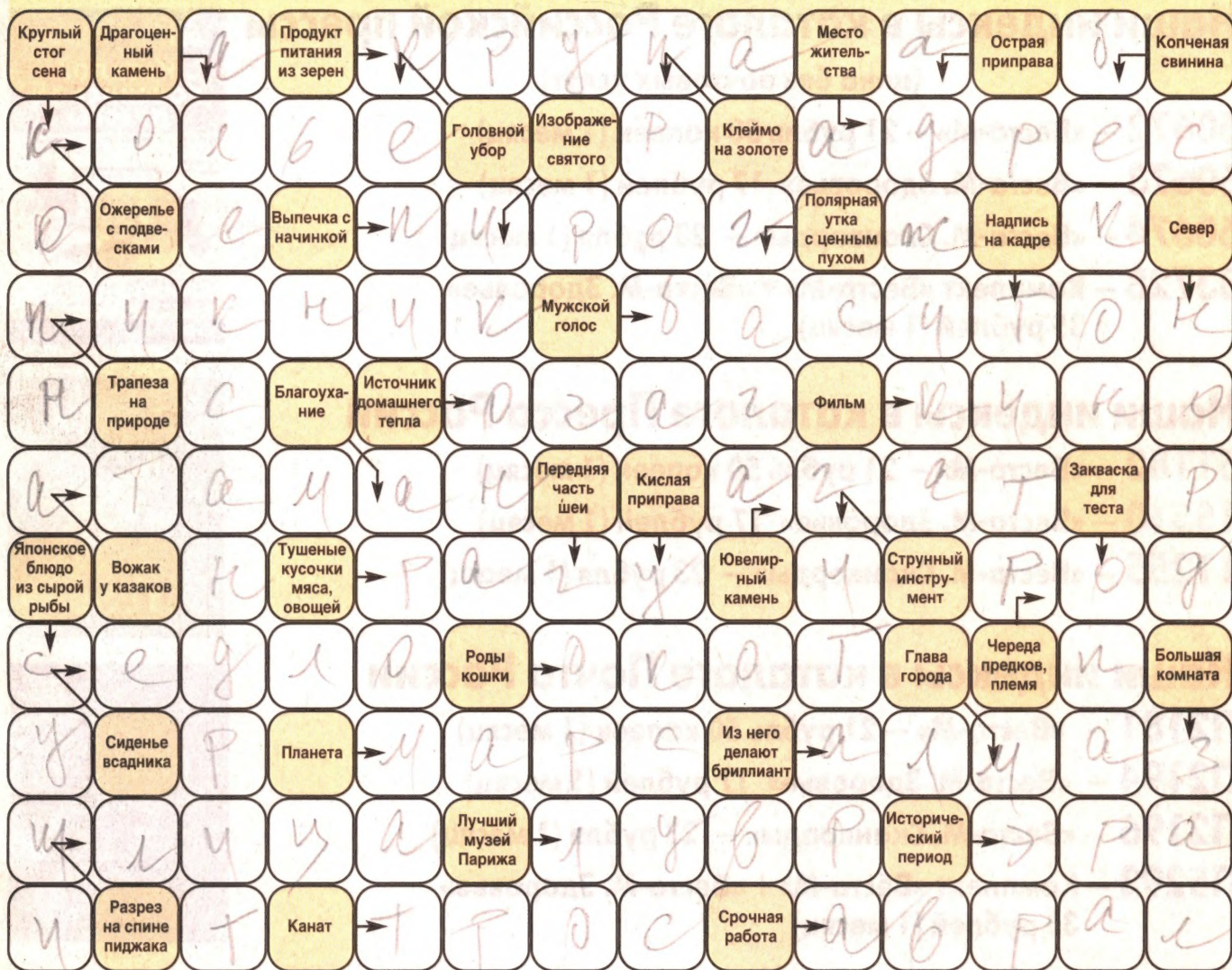
Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



Составил Валерий РУЧИЙ

Составил Валерий РУЧИЙ

No 10



Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: маникюр, пони, лацкан, счастье, аксакал, помада, фру, опека, корт, персоне, Овен, ауре, атолл, студент, опал, Акела, лопатка, Крылов, красота, кино, ров, тмин, гид, Илья, ария, лада.

По вертикали: алмаз, потолок, сфера, алтарь, нектар, сусло, соя, курорт, плов, канва, наука, ложа, театр, роса, шейк, ми, перо, акция, платок, вата, макет, клык, нитка, Оноре, лига, дар, Леонид, жена, толпа, вода.



**Дамы,
посмеемся!**

— Дал объявление: «Ищу подругу жизни!», откликнулись человек двадцать. Мужиков...

— Что пишут?

— Все, как один, написали: «Возьми мою».

Жена приходит домой с огромной сумкой, проходит в зал:

— Дорогой, это — тебе! — и достает из сумки пиво, воблу, раков. — Милый, а почему ты футбол не смотришь?..

Муж, не оглядываясь:

— Сильно?..

Жена:

— Не очень. Фара, бампер и капот...

— Сара, я тебя умоляю — давай разведемся!!!

— Моня, ша! Даже не думай за варианты. Вдовой взял, вдовой и оставишь.

Три месяца назад у подруги на свадьбе букет прилетел мне в лицо и сильно разбил губу. С врачом, который мне обрабатывал рану, сегодня подали заявление в ЗАГС!

Интересная штука брак! Женятся Зайки с Котиками! А разводятся Коровы с Козлами!

ПОДПИСКА 2018

первое полугодие

Наши индексы в каталоге Российской прессы

(цена без почтовых услуг)

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»
35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге Пресса России

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)



Наши индексы в каталоге Почта России

- P2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
P2194 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
P2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
P5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»
35 рублей (1 месяц)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

